الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي بالوادي
معهد العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

مذكرة مكملة لنيل درجة الماجستير في علم النفس المدرسي

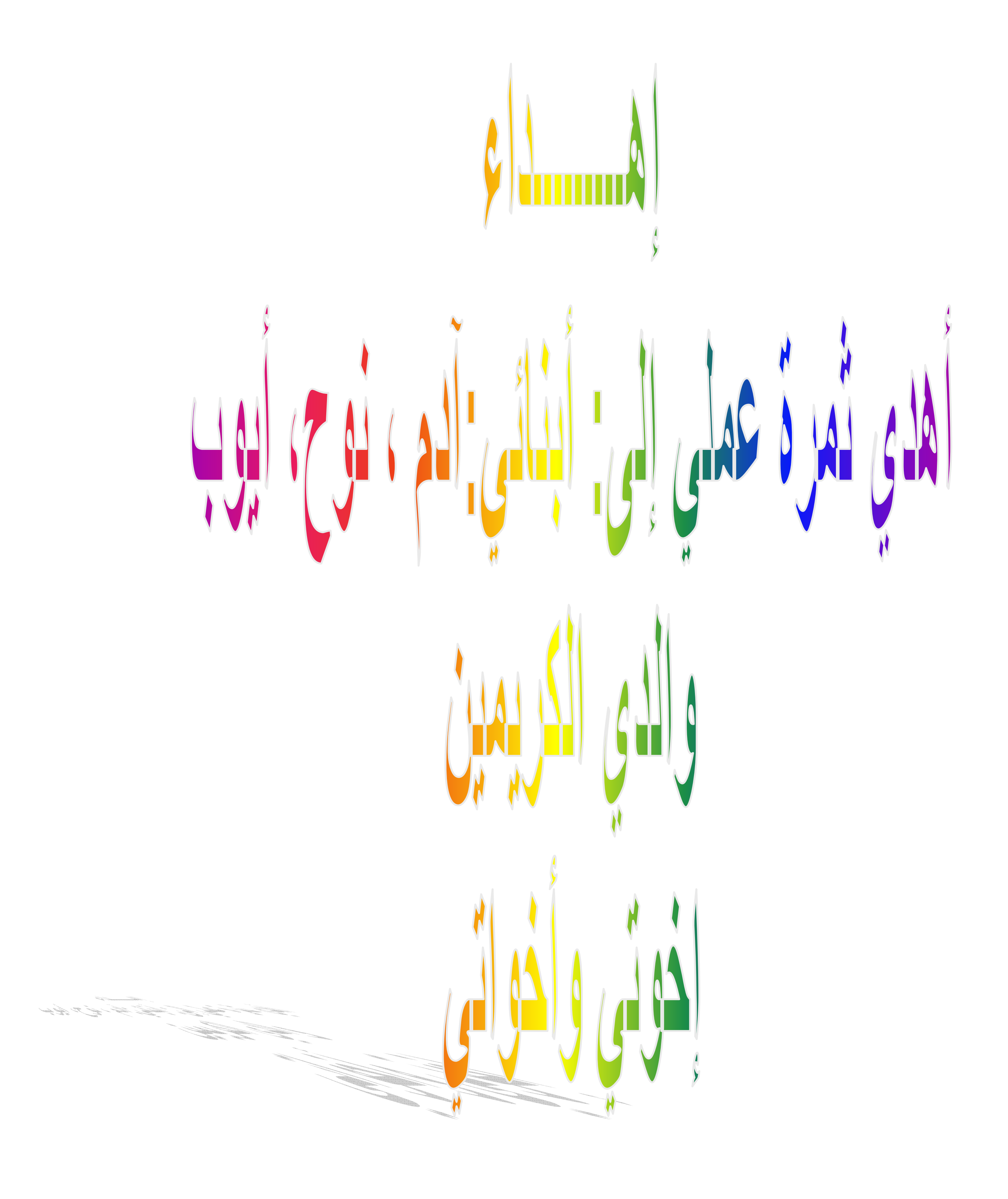
استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين

دراسة وصفية لدى معلمي المدرسة الابتدائية بمدينة الوادي

إعداد الطالبة: **خنيش ليلى**

إشراف الأستاذ: **د. عبد الله قلي**

السنة الجامعية : 2008- 2009


إهـــداء
أهدي ثمرة عملي إلى: أبنائي:آدم ، نوح، أيوب
والدي الكريمين
إخوتي وأخواتي

ملخص الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق في استعمال أنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يعايشها معلم الطور الابتدائي وذلك حسب متغير الجنس ، الحالة العائلية (متزوج ، أعزب ، آخر) والخبرة المهنية .تمت الدراسة ببعض المدارس بمدينة الوادي وذلك باستخدام عينة بلغت ستون (60) معلما ومعلمة باستخدام استبانه للضغوط النفسية واستبانه استراتيجيات مواجهتها و التي اشتملت على الاستراتيجيات المعرفية- الوجدانية-الرياضية- حول معرفية- دفاعية -اجتماعية تم بناؤهما بالاعتماد على الدراسات السابقة وبعض نماذج الاستبانات في البيئة العربية.

جاءت الفروض الإجرائية للدراسة على النحو التالي:

الفرضية الأولى هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المهنية وفقا لمتغير الجنس.

الفرضية الثانية هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة الضغوط النفسية المهنية وفقا لمتغير الخبرة .

الفرضية الثالثة هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مواجهة الضغوط النفسية المهنية وفقا لمتغير الحالة المدنية.

باستعمال الاختبار الإحصائي ت لدلالة الفروق وتحليل التباين الأحادي ، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الاستراتيجيات الرياضية و حول معرفية لصالح الذكور حسب متغير الجنس ، و أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام ألاستراتيجيات حول المعرفية لصالح دوي الخبرة الطويلة تبعا لمتغير الخبرة.

كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في استعمال الاستراتيجيات المعرفية في مواجهة الضغوط لصالح المعلمين المتزوجين بدلالة الحالة المدنية.

تبين لنا إذا أن هناك اختلاف في استعمال بعض استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حسب متغيرات الدراسة : الجنس، الحالة العائلية والخبرة المهنية ، و خلصت الدارسة إلى أهم الضغوط النفسية المهنية التي يعاني منها المعلم واهم الاستراتجيات التي يستخدمها لمواجهة تلك الضغوطات والمتمثلة في الاستراتجيات المعرفية والرياضية وحول معرفي

Résumé :

La présente étude a pour objet d'étudier le stress psychologique chez les enseignants du primaire dans le milieu de travail (ville d'el oued) et les différents stratégies pour en faire face , a savoir :cognitives , affectives, sportives , sociales , métacognitives , défensives , et ce d'après les variables sexe des enseignants , l'expérience professionnelle et la situation familiale.

Pour la collecte des données le chercheur a utilisé les outils suivants :

-un questionnaire du stress élaboré par le chercheur

-un questionnaire sur le stratégies de gestion du stress élaboré par le chercheur.

les résultats ont démontré que :

- il ya différences significatives dans l'utilisation des stratégies sportives et métacognitives en faveur du sexe masculin. Tansdisqu 'il n ya pas de différences significatives dans les autres stratégies d'après la variable sexe.

- il ya différences significatives dans l'utilisation des stratégies métacognitives en faveur des sujets qui ont une plus de longue expérience professionnelle.

- il ya différences significatives uniquement dans l'utilisation des stratégies cognitives en faveur des sujets mariés, et ce suivant la variable situation familiale.

A la fin de cette étude nous arrivons a la conclusion suivante :

Les enseignants du primaire reconnaissent ressentir un niveau élevé de stress psychologique en milieu de travail pour cela ils utilisent des différents stratégies de confrontation et parmi les plus importantes d'après les résultats étaient les stratégies cognitives, sportives et métacognitives.

فهرس الموضوعات

المحـــــتـــويات	الصفحـــة
مقدمة	
الفصل التمهيدي	
تحديد الإشكالية	06
فرضيات الدراسة	07
أهداف الدراسة	08
أهمية الدراسة	08
تحديد المفاهيم	09
الدراسات السابقة	09
الإطــار النظـري	
***الفصل الأول:الضغوط النفسية**	
1- تعريف الضغوط النفسية	35
2- أنواع الضغوط النفسية	37
3- ضغوط العمل	40
4- مصادر الضغوط النفسية	42
5- نشأة الضغوط النفسية	49
6- الآثار التي توقعها الضغوط على الأفراد	52
7- الضغوط و الأمراض النفسية	55
8- خصائص الأحداث الضاغطة	58
9- تطور الاهتمام بالضغوط النفسية	59
10- التناولات الإجرائية لمفهوم الضغط	60
***الفصل الثاني :استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية**	
1- تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط	
2- مفهوم مواجهة الضغوط	
3- محددات المواجهة الفعالة	69
4- مقومات تنفيذ استراتجيات ضغوط العمل	72
5- بعض النماذج و النظريات المفسرة	73
	74
6- أنواع استراتجيات المواجهة	75

7- تصنيفات استراتجيات المواجهة	
8- بعض مقاييس أساليب مواجهة الضغوط	81
- خلاصة الفصل	82
	94
الإطـار الميداني	
***الفصل الثالث :إجراءات الدراسة الميدانية**	
- منهج البحث	
- العينة و مواصفاتها	
- أداة الدراسة	
- متغيرات الدراسة	100
- الأساليب الإحصائية	101
	103
***الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها**	107
*عرض النتائج :	108
- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأول	
- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية	
- - عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	110
- مناقشة النتائج	110
- خلاصة عامة وتوصيات	113
	119
قائمة المراجع	126
الملاحق	130

فهرس الجداول

الجداول	الصفحة
الجدول رقم 1: أنماط استراتيجيات مواجهة الضغوط	92
الجدول رقم 2: توزيع افراد العينة حسب الجنس	101
الجدول رقم 3: توزيع العينة حسب الخبرة المهنية	102
الجدول رقم 4 : توزيع أفراد العينة حسب الحالة العائلية	102
الجدول رقم 5 : إستبانة استراتجيات مواجهة الضغوط	104
الجدول رقم 6 : استعمال الاستراتيجيات المعرفية بدلالة الجنس	106
الجدول رقم 7 : استعمال الاستراتيجيات الوجدانية بدلالة الجنس	110
الجدول رقم 8: استعمال الاستراتيجيات الرياضية بدلالة الجنس	110
الجدول رقم 9: استعمال الاستراتيجيات الاجتماعية بدلالة الجنس	111
الجدول رقم 10:استعمال الاستراتيجيات حول معرفية بدلالة الجنس	111
الجدول رقم 11: استعمال الاستراتيجيات الدفاعية بدلالة الجنس	112
الجدول رقم 12: استعمال الإستراتيجيات المعرفية بدلالة الخبرة	112
الجدول رقم 13 : يبين نتائج الاستراتيجيات المعرفية تبعا لمتغير الخبرة	113
الجدول رقم 14: استعمال الاستراتيجيات الوجدانية بدلالة الخبرة	113
الجدول رقم 15: دلالة الفروق في استعمال الاستراتيجيات الوجدانية بدلالة الخبرة	114
الجدول رقم 16: استعمال الإستراتيجيات الرياضية بدلالة الخبرة	114
الجدول رقم 17: دلال الفروق استعمال الإستراتيجيات الرياضية بدلالة الخبرة	115
الجدول رقم 18: الإستراتيجيات الاجتماعية بدلالة الخبرة	115
الجدول رقم 19 : دلالة الفروق استعمال الإستراتيجيات الاجتماعية بدلالة الخبرة	116
الجدول رقم 20: الاستراتيجيات حول معرفية واستعمالها بدلالة الخبرة	116
الجدول رقم 21: دلال الفروق استعمال الإستراتيجيات حول المعرفية بدلالة الخبرة	117
الجدول رقم 22: الاستراتيجيات الدفاعية و استعمالها بدلالة الخبرة	117
الجدول رقم 23: دلال الفروق استعمال الإستراتيجيات الدفاعية بدلالة الخبرة	118
الجدول رقم 24: استعمال الاستراتيجيات المعرفية بدلالة الحالة العائلية	118
الجدول رقم 25: دلالة الفروق في استعمال الاستراتيجيات المعرفية بدلالة	

الحالة العائلية الجدول رقم 26: استعمال الاستراتيجيات الوجدانية بدلالة الحالة العائلية الجدول رقم 27: دلالة الفروق في استعمال الاستراتيجيات الوجدانية بدلالة الحالة الجدول رقم 28 : استخدام الاستراتيجيات الرياضية بدلالة الحالة العائلية الجدول رقم 29: دلالة الفروق في استعمال الاستراتيجيات الرياضية بدلالة الحالة العائلية الجدول رقم 30: استخدام الاستراتيجيات الاجتماعية بدلالة الحالة العائلية الجدول رقم 31: دلالة الفروق في استخدام الاستراتيجيات الاجتماعية بدلالة الحالة العائلية الجدول رقم 32: استخدام الاستراتيجيات حول المعرفية بدلالة الحالة العائلية الجدول رقم 33: دلالة الفروق في استخدام الاستراتيجيات حول المعرفية بدلالة الحالة العائلية الجدول رقم 34: استخدام الاستراتيجيات الدفاعية بدلالة الحالة المدنية الجدول رقم 35: دلالة في لفروق استخدام الاستراتيجيات الدفاعية بدلالة الحالة المدنية	119 120 120 121 121 122 122 123 123 124 125 125

مقدمة:

تعد الضغوط النفسية سمة من سمات العصر، وهي من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها وتطوير كفاءة معينة للتعامل معها. تعتبر مهنة التدريس من أكثر المهن إثقالا بضغوط العمل نظرا لما تنطوي عليها من أعباء ومتطلبات ومسئوليات بشكل مستمر, الأمر الذي يتطلب مستويات عالية من الكفاءات والمهارات الفنية والشخصية من جانب المعلم لتحقيق التكيف المطلوب مع البيئة الداخلية والخارجية على حد سواء.

بينت دراسات كثيرة في ميادين التربية والصحة النفسية أن الضغط النفسي بمصادره (الذاتية والموضوعية) علي جانب كبير من الأهمية في تأثيره علي حياة الأفراد والجماعات , فالنجاح في كثير من الأعمال يعتمد علي مدي التوافق النفسي والاجتماعي للفرد والجماعة (الدسوقي ,1984).

يشير مفهوم الضغوط النفسية إلى الحالة التي يؤول إليها الشخص الذي يواجه مشكلات معينة فترة طويلة من الزمن يشعر بالضغط نتيجة للتعرض لهذه المشكلات ، إذ إّنه لا يتلقى خلال هذه الفترة الدعم اللازم من الغير، فينتابه الشعور بعدم الجدوى من هذا الوضع، وبالتالي قد لا يستطيع الفرد أن يتكيف مع الضغوط النفسية التي يدرك بأنها مهددة. (Gold & Roth, 1994).

من هنا تأتي هذه الدراسة لتناول موضوع الضغوط النفسية التي تواجه معلمي المرحلة الابتدائية في بعض مدارس منطقة الوادي للوقوف على أهم مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين والاستراتيجيات المستعملة لمواجهتها حسب عدة متغيرات ذاتية ، مهنية واجتماعية. ينقسم هذا البحث إلى :إطار نظري ، يحوي فصلين، الفصل الأول يتناول الضغوط النفسية بوجه عام وتلك المرتبطة بالوسط المهني، أما الفصل الثاني فيتم فيه عرض استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والأطر النظرية لها؛ إطار ميداني يحوي بدوره فصلان: فصل إجراءات الدراسة الميدانية وفصل عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

1. الإشكالية :

إن المعلم هو شخص يعيش في المجتمع العام بكل توجهاته و صراعاته, وهو يعاني من المشكلات العامة و يعاني أيضا من الضغوط النفسية التي تواجه الفرد العادي في المجتمع هذا بالإضافة إلى انه يواجه تلاميذ مختلفي المستويات البيئية و الاجتماعية.

لكن بدأ المعلم في الآونة الأخيرة يتأرجح بين رسالته و البحث عن حقوقه المهنية تحت وطأة التذمر, فأصبح يعيش حالة نفسية تهيم به و بحقوقه المهدرة, بدءا من التقدير الوظيفي و منحه المساحة الكافية للإبداع التربوي و الأخذ بمشاركته في صياغة واتحاد القرارات التربوية التعليمية. كما يرى المعلمون أن لهم حق التمتع بظروف العمل الجيدة باعتباره احد العناصر الأساسية للعملية التعليمية. فراحة المعلم هي مطلب كل عاقل حيث إذا هيئت له أسباب الراحة أعطى كل ما في جعبته. إذ تعتبر الراحة التي يشعر بها المعلم ضرورية لان ضعف الشعور بالصحة لن تجعله قادرا على العطاء و التأثير في مجال عمله كمدرس و مربي لأجيال .

إن واقع المناخ التربوي الحالي يحتاج إلى إعادة بناء مفاهيمه التربوية في ضوء الأزمات النفسية التي يعيشها المعلمون, بعد أن أصبحوا على ثقة على أن المواجهة اليومية للصراعات النفسية المهنية تعيق عملهم بشكل عام .

ففي حالات الضغوط النفسية المهنية يستجيب كل معلم ويحاول المواجهة باللغة الطبيعية التي تميزه ,فهو يستوعب العالم عن طريقها و يستجيب إليه. وليست هناك وصفة جاهزة تقدم للمعلم على حدى لحل مشكلاته و التخلص من شدة الضغوط التي يستشعرها مما توفر له الصحة العقلية و النفسية المناسبة, بل يميل المعلم عادة إلى استخدام أكثر من نمط مواجهة واحد ,فلا يوجد نمط مواجهة واحد يلاءم الجميع .فعملية المواجهة تعتمد بدرجة كبيرة على تقدير الفرد للموقف, فإذا رأى الفرد انه لا يمثل تهديدا بل هو نوع من التحدي ,عندها يبحث عن استجابة سلوكية لحل المشكلة والتخلص من الانفعالات المصاحبة لها فإذا كانت نوع المواجهة التي اختارها وسعى إلى تنفيذها مناسبة,يصل إلى حالة الاتزان وإذا كانت غير ذلك ,فأما إن يبحث عن أخرى أو قد يعيد تقدير الموقف وإما أن يستنفد الاستجابات المتاحة له دون فائدة و تنتهي مرحلة المقاومة بمخرجات سلبية (منى محمد بدران، 1997).

لقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القدرة على المواجهة تعتمد على درجة الاستعداد و نمط الشخصية إضافة إلى شدة الضغوط و جوهرية التغيرات الحياتية و المشكلة ليست في المواجهة باعتبارها شيء حتمي لا بد منه عند التعرض لأي ضائق, لكن المشكلة تكمن في نوع المواجهة التي يتخذها المعلم والأسس التي تبنى عليها و مدى مساهمة بعض المتغيرات كالجنس الخبرة و الحالة المدنية مثلا في اختيار نوعية المواجهة .

ومن هنا ارتأينا معالجة المشكلة من خلال الإجابة على التساؤل التالية:

هل هناك اختلاف في استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية المهنية لدى معلمين المرحلة الابتدائية حسب متغيرات: الجنس والخبرة المهنية و الحالة المدنية ؟

ويتفرع عن هذا السؤال التساؤلات الفرعية التالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية المهنية بين أفراد العينة حسب متغير الجنس؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية المهنية بين أفراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية المهنية بين أفراد العينة حسب متغير الحالة المدنية؟

2. فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية المهنية بين أفراد العينة حسب متغير الجنس
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية المهنية بين أفراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتجيات مواجهة الضغوط النفسية المهنية بين أفراد العينة حسب متغير الحالة المدنية

3 .أهداف الدراسة :

1- إلقاء الضوء على بعض أنواع الضغوط النفسية المهنية التي يتعرض لها معلم المرحلة الابتدائية في مدينة الوادي.

2- التعرف على مصادر الضغوط النفسية قصد محاولة إيجاد استراتجيات ناجعة لمواجهتها .

3- تسليط الضوء على ظاهرة الضغط النفسي وانعكاساته على البينة النفسية للمعلم .

4- إن النتائج التي قد تسفر عنها هذه الدراسة يمكن أن تسهم في وضع بعض المقترحات والحلول التي يمكن الاستفادة منها في الإرشاد النفسي للمعلم للحد من مشكلة الضغوط النفسية .

4 .أهمية الدراسة :

مع وجود عدد لا بأس به من الدراسات الميدانية في الدول الغربية عن ضغوط العمل فإن هذا الموضوع بالنسبة للتراث العلمي في الدول العربية لا نجد سوى عددا قليلا من الدراسات الميدانية التي تهتم بضغوط العمل في مهنة التدريس , وقد يرجع بعض الباحثين ذلك إلى حداثة العهد بأنشطة التنظيمات الرسمية في الدول العربية إذ لم تعهد تلك الدول هذا النوع من التنظيمات إلا بعد استغلال واستثمار عائدات النفط بعد الستينات (اعتماد محمد ،1993) لذلك تعتبر هذه الدراسة الميدانية إسهام في إثراء الموضوع .

كما تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال مجموعة الإضافات المتوقعة والتي يمكن أن يقدمها لكل الباحثين والممارسين في الواقع العلمي بالمنظمات التربوية المختلفة , وذلك من خلال توفير بيانات عن أهم المتغيرات الديمغرافية (السن والخبرة) والوظيفية التي تؤثر على ضغوط العمل عند المعلمين مصدرها و استراتجيات مواجهتها بطريقة فعالة عسى أن يساعد الإدارة التربوية على التعرف على أهم العوامل المؤثرة على ضغوط العمل ومن ثم وضع الاستراتجيات الملائمة وتهيئة المناخ التنظيمي التربوي المناسب للمعلمين لتعينهم وتساعدهم على التغلب على ضغوط العمل لديهم , الشيء الذي يساهم في تعميق شعور المعلمين بالمدرسة وبالانتماء لها , مما يؤدي كذلك إلى شعور المعلمين بالرضا عن العمل وبالتالي زيادة كفاءتهم الإنتاجية في العمل .

ان القطاع التعليمي يعتمد عل المهارة العالية لذلك يتصف العاملون الذين يتم اختيارهم للعمل داخل التنظيمات الرسمية لذلك القطاع بالمهارات المعتمدة على خلفيات علمية متخصصة ولعل تلك الخصوصية المهارية للمعلمين تكشف عن أهمية دراسة متغيرات السن والخبرة

للمعلمين من جهة و متغير الحالة المدنية كمحددات لضغوط العمل وتقدم أهم الإستراتجيات المتبعة لتخفيف حدة تلك الضغوط في القطاع التعليمي .

5. تحديد المفاهيم:

1-5.الضغط النفسي :

يعرف الضغط النفسي عند المعلم على أنه شعور المعلم بالضيق والعجز عن السيطرة عن المواقف وعدم قدرته على أداء عمله بكفاءة بسبب سوء العلاقة بينه والوسط المهني الذي يؤدي فيه عمله :الزملاء ، المكانة الاجتماعية وغيرها من العوامل المكونة لبيئة عمله، وهو ما حدد في هذا البحث تحت اسم الضغط النفسي المهني لمعلم المرحلة الابتدائية.والذي يقاس باستبيان الضغط النفسي المعد من طرف الباحثة.

2-5.إستراتجيات المواجهة :

وهي مجموعة من الأساليب وطرق ردود الأفعال الظاهرة والباطنية التي يتعامل من خلالها المعلم مع المشكلات والضغوط النفسية الناجمة عن الظروف المهنية والتي تقاس هنا باستعمال استبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المعد من طرف الباحثة.

6 .الدراسات السابقة :

1-6 .الدراسات السابقة حول متغير الضغوط النفسية:

دراسة شوقي إبراهيم (1993) :

كانت بهدف دراسة الضغط النفسي لدى الفئات الخاصة ومعلمي التعليم العام في ضوء جنس المعلم ومدة خبرته وعلاقته بتلاميذه وبزملائه وحاجاته الإرشادية، حيث طبقت على 80 معلم من معلمي الفئات الخاصة و100 معلم بالتعليم العام مقاييس الإنهاك النفسي للمعلم، العلاقات الشخصية بمدرسته ويشمل علاقته بتلاميذه وزملاؤه وإدارة مدرسته ، فأوضحت النتائج أن معلمي التربية الخاصة أكثر ضغوطًا من معلمي التعليم العام كما أوضحت ارتباطًا سالبًا بين مدة خبرة المعلم والضغوط النفسية لمهنة التدريس وبالنسبة لنوعية المعلمين فالمعلمون الأكثر ضغوطًا هم الأكثر اضطرابًا في علاقاتهم بتلاميذهم وبزملائهم وبإدارة المدرسة ، وقد أوضحت الدراسة أن أهم مصادر ضغوط مهنة التدريس هي : علاقة المعلم

بطلابه وبزملائه وبإدارة مدرسته، وصراع وعبء الدور واتجاهات المجتمع نحو هذه المهنة .

دراسة يوسف نصر مقابلة (1996) :

وقد بحث فيها عن العلاقة بين مركز الضبط كسمة للمعلم وظاهرة الاحتراق النفسي كنتيجة للتعرض لضغوط المهنة وعدم القدرة على التوافق معها - حيث أجريت على عينة من 309 من معلمي المرحلة الثانوية بالأردن منهم 199 معلم و 110 معلمة - وقد طبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش وقد أوضحت النتائج أن المعلمين من الجنسين ذوي الضبط الخارجي كانوا أكثر احتراقًا نفسيًا من غيرهم .

دراسة عزت عبد الحميد (1996) :

وهدفت إلى بحث العلاقة الاجتماعية السائدة التي يلقاها المعلم ، وضغوط مهنة التدريس برضائه عن عمله حيث أجريت الدراسة على عينة من 187 معلم ومعلمة بالمرحلة الابتدائية منهم 97 ذكور و90 إناث ، وطبق عليهم استبيان ضغوط العمل لهامل وبراكن ومقياس المساندة الاجتماعية والرضا عن العمل لِسْتَرْ.

وأوضحت نتائج الدراسة : أن المعلمين أكثر ضغوطًا من المعلمات في بعد استغلال المهارات ، ولم توجد فروق بين الجنسين في الدرجة الكلية لضغط العمل، كما وجد ارتباط سالب بين ضغوط العمل ورضا المعلم عن عمله لدى الجنسين ، والمعلمات كنَّ أكثر رضا عن العمل من المعلمين، وسنوات الخبرة أيضًا ترتبط إيجابيًا برضا المعلم عن عمله أما المساندة الاجتماعية فلا تخفف من ضغط العمل إلا في بُعدَيْ : المساندة المالية ومساندة أسرة المعلم له .

دراسة فوقية محمد راضى (1999) :

وكانت بهدف دراسة الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة من الجنسين في ضوء بعض المتغيرات مثل : نوع إعاقة الطفل ، إعداد المعلم ، سنوات الخبرة مع المؤسسة (حكومية / خاصة) ، كثافة الفصل، وسمات شخصية المعلم ; كما يقيسها اختبار شخصية المعلم كما يقيسها الاختبار متعدد الأوجه أجريت الدراسة على 60 معلم متوسط أعمارهم (م = 33.89) و60 معلمة (م = 30.86) بالمنصورة والقاهرة والزقازيق وقد طبق عليهم : مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة -الخاص بالباحثة- ومقياس نمط السلوك

للباحثة ومقياس اتجاهات المعلم نحو الطلاب المعاقين للباحثة واختبار الشخصية متعدد الأوجه تعريب لويس كال وعطية هنا وعماد الدين إسماعيل .

وقد أوضحت النتائج الآتي :

1- أن المعلمات كن أكثر إنهاكًا نفسيًا من المعلمين .

2- ارتباط سالب بين مدة خبرة المعلم والإنهاك النفسي .

3- معلمي المؤسسات الحكومية أكثر إنهاكًا نفسيًا من معلمي المؤسسات الخاصة.

4- الإنهاك النفسي للمعلم يرتبط ايجابيًا بكثافة الفصل .

5- الإنهاك النفسي للمعلم يرتبط إيجابيا بأبعاد شخصية المعلم : توهم المرض – الاكتئاب – الهستيريا – الانطواء الاجتماعي.

دراسة ادغر Edger (1970)

توصلت الدراسة إلى أن افتقار الفرد للاندماج الوجداني مع منظمته التي يعمل بها و الذي يعد الحجر الأساسي في تطوير أداء الفرد و المنظمة معا مصدرا من مصادر الضغط التي يواجهها الفرد في عمله .

دراسة سرزان Sarasan (1972)

توصل إلى انه كلما طال عهد المدرس بمهنة التعليم كلما أصبح اقل حيوية و استجابة لما يحيط به من مؤثرات فيما يتعلق بالدور الذي يقوم به وقد ارجع ذلك إلى الاقدمية في التعليم فهي تؤدي إلى الإحساس بالضجر و انخفاض الدافعية للعمل و زيادة الشعور بالضغط .

دراسة محمد شحاتة (1978)

درس اثر مهنة التدريس على الصحة النفسية للمعلمين كشفت الدراسة عن وجود علاقة طردية بين مصادر الضغط اليومية المرتبطة بالتدريس و الاضطرابات الانفعالية و النفسية.

دراسة دوبرن Dubrin (1978)

بينت الدراسة أن المعلمين الذين يعملون في القرية هم أقل ضغوطا من المعلمين اللذين يعملون في المدينة نظرا لي سهولة الحياة في القرية مقارنة بالحياة المعقدة في المدينة

ولوحظ أيضا أن مدرسي المرحلة الثانوية يواجهون ضغوطا أكثر من مدرسي المرحلة الإعدادية.

دراسة سبيلبارجر Spielberger (1978)

أشار إلى أن شعور الفرد بعدم الكفاية و انخفاض الثقة بالنفس لافتقاده المساندة الاجتماعية سواء في الأسرة أو في بيئة العمل يجعله يبالغ في تقدير الأخطار التي تواجهه نتيجة الأحداث الحياة الضاغطة والتي تؤدي إلى رفع مستوى القلق كحالة لديه

دراسة الكسندر لفنغستون Alexender Livingston (1983)

شملت العينة على 660مدرسا من المدارس الحكومية اشارت الدراسة وجود خمسة عوامل مستقلة تشكل مصادر الضغوط في مهنة التعليم وهي :

-عدم الشعور بالأمن لمزاولة مهنة التدريس

-عدم وجود اتصال او ترابط بين البرامج الدراسية التي يقوم بتدريسها التمييز العنصري العلاقات بين المدرسين

-التغير المطرد في العملية الدورية

دراسة كوباساو بيسيتي Kobassa & Peccetti (1983)

بينت الدراسة انه وبغض النظر عن مستوى و شدة الضغوط فان المساندة من رؤساء العمل و الأسرة تساهم بشكل فعال في الوقاية من اثر الضغوط على الصحة في العمل

دراسة ميركسي رونالد Merksy Ronald (1984)

أكدت نتائج الدراسة أن مصادر الضغط في مهنة التعليم قد تمثلت فيما يلي

صعوبة ضبط الفصل عنف بعض التلاميذ المقابلات أثناء العمل الدخل السلامة الصحية للمدرس

دراسة هاربر و رينيو Herber & Runyon (1984)

تقر الدراسة انه يمكن للفرد أن يتعرض لمستويات عالية من الضغوط و بالرغم من دلك قد يحتفظ بصحته العامة .

دراسة هنكل Hinkel (1984)

الذي درس مدة 20 عام موضوع الضغط و الصحة استنتج من خلالها انه يوجد الكثير من الأفراد الدين عاشوا أحداث حياتية صادمة تتضمن تغيرات هامة في مركزهم الاجتماعي

وظروفهم الاجتماعية و بيئتهم الطبيعية و علاقاتهم الأسرية ومع دلك كان لديهم القليل من الأعراض المرضية

دراسة سكوت Scott C.K (1985)

أقيمت الدراسة على عينة عشوائية من مجموعتين كل منهما مكونة من 30 معلم و معلمة نصفها من معلمين الرياضيات و العلوم الطبيعية و النصف الأخر من معلمي اللغة و الآداب وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين في مستوى الضغوط على ضوء التخصص العلمي أو نوعية المدرسة التي يعملون بها

دراسة كرياكو و برات Kiryacou &Pratt (1985)

تمت على عينة من 167 معلم و معلمة بمراحل التعليم المختلفة وأشارت إلى أن الأنات أكثر شعورا بالضغط من الذكور

دراسة هولهان و موس holahan & moos (1985)

لتي أكد فيها أن أدراك المرأة للأحداث الحياتية يتوقف على مستوى الدعم ونوعه أكثر من الرجل فافتقاد المرأة للدعم الاجتماعي يجعلها أكثر حساسية في إدراك أحدا الحياة المهنية و العامة و يؤدي بها إلى انخفاض قدرتها على مواجهة طبيعة الحدث الذي تتعامل معه والى تعثر أساليب تفاعلها مع الضغوط التي تواجهها.

دراسة سامي محمود ابوبيه (1986)

الدراسة تمت على عينة من معلمي المرحلتين الإعدادية و الثانوية بمصر قوامها 1221معلم و معلمة توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مستويات الضغط لصالح دوي الخبرة و المؤهلين تربويا

دراسة كرياكو Kyriacou(1987)

قارن بين عينات من المعلمين من بريطانيا و أمريكا الشمالية و استراليا حول مصادر الضغوط في التعليم إلى أن المعلمين الدين يحضرون الدروس جيدا ويقابل دلك باللامبالاة و الإهمال من طرف التلاميذ قد يصاب بحالات من الإحباط فضعف اتجاه التلاميذ تجاه العمل المدرسي هو المتسبب في حالات الغضب و التوتر التي تنتاب المعلمين .

دراسة السيد إبراهيم السمادوني (1989)

أقيمت الدراسة على عينة من145معلمو149معلمة من المراحل التعليمية الثلاث الابتدائي المتوسط الثانوي اقر وجود فروق دالة إحصائيا بين المؤهلين لصالح المجموعة الثانية وان دوي الخبرة الأقل من خمس سنوات أكثر شعورا بالضغط من قرنائهم من دوي الخبرة التي تزيد عن 5سنوات وان متوسط تقديرات معلمي المرحلة الابتدائية للضغوط اعلى من قرنائهم في المرحلتين الإعدادية و الثانوي

دراسة كريس Christ (1989)أظهرت الدراسة عدم وجود تباين دال في مستوى الضغط بين مدرسي الإعدادي و الثانوي ووجود فرق دال في مستويات الضغوط بدلالة الاختلاف في الخبرة لصالح الكثير خبرة في التعليم

دراسة حمدي الفرماوي (1990)

قامت الدراسة على عينة 175معلم و معلمة عن تباين مصادر الضغوط في المراحل التعليمية الأساسي الإعدادي الثانوي وعن اختلاف مستوى الإحساس بالضغوط باختلاف الجنس التخصص و عدد سنوات الخبرة

دراسة الفاعوري(1990)

هدفت الدراسة التعرف على مصادر الضغوط المهنية التي تواجه معلمات المرحلة التربية الخاصة بالأردن بشكل عام و تكونت عينة الدراسة من 300معلم و معلمة يعملون في مدارس و مراكز التربية الخاصة بالأردن و اظهرت نتائج الدراسة أن مصادر الضغط المهني التي تواجهها المعلمات تتمثل في العلاقات مع الأولياء و خصائص المتعلم و ظروف العمل و المنهاج و الأدوات و الوسائل التعليمية و العلاقات مع الإدارة و الزملاء.

دراسة هولهان و موس Holahan C & Moos R (1991)

أجريت الدراسة على عينة قوامها 254راشدا و أسفرت النتائج على أن المساندة الاجتماعية الايجابية هي بمثابة العامل الواقي للتخفيف من وقع الضغوط على الأفراد .

دراسة صلاح مراد و أنور عبد الغفار (1991)

توصلو إلى نتيجة مفادها أن المعلمين هم أكثر إنهاكا و شعورا بالضغط من المعلمات خاصة بما يتعلق بالمبنى المدرسي و السياسة التعليمية و المستوى الاقتصادي

دراسة ابراهيم السامدوني (1991)

قام بتحديد العوامل التالية كمصادر الضغط في التعليم بناءا على نتائج القياسات السيكومترية علاقة المعلمين يبعضهم البعض العمل مع التلاميذ الإسناد الإداري أي علاقة المعلم بالإدارة العائد المادي العبئ الوظيفي المشكلات التدريسية و عدم ملائمة المباني المدرسية و أثاثها

دراسة بيكر Baker.D.R (1991)

توصلت الدراسة إلى أن معظم معلمي العلوم الطبيعية يتركون أو يرغبون في ترك مهنة التعليم بسبب تلك الضغوط المهنية مثل المردود المادي ضعف التقدير الاجتماعي لمهنة التدريس و تردي ظروف العمل و توتر العلاقة بين المعلمين و الكوادر الإدارية التعليمية

دراسة باخوم (1991)

تمت الدراسة على عينة من المعلمين في المرحلة الثانوية تم من خلالها الكشف على عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الضغط بدلالة الجنس و الحالة المدنية متزوج أعزب.

دراسة صلاح مراد و أنور عبد الغفار (1991) كان قوام العينة 499 معلم و معلمة من27 مدرسة إعدادية توصلت الدراسة إلى إن المعلمين أكثر شعورا بالإنهاك و الضغط من المعلمات و خاصة بما يتعلق بالمبنى المدرسي و السياسة التعليمية و المستوى الاقتصادي للمعلم

دراسة بشير بن طاهر (1992)

توصلت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة بين مؤشري العمر والاقدمية و المؤشر العام للضغوط المهنية وقد فسر دلك بان عامل السن و الخبرة متلازمان بشكل يجعلهما يتنبئان بنفس المستوى لعامل الضغط وان التقدم في العمر و الزيادة في الخبرة يتيح للإستاد أو المعلم التحكم العقلي أكثر في ظروفه المهنية بينما كشفت نفس الدراسة عن وجود علاقات ارتباطيه غير دالة بين العوامل الفردية التالية الجنس الحالة المدنية الوضعية المهنية و المؤشر العام للضغوط

دراسة العدوان (1992)

تعرف مدى إدراك مديري المدارس الثانوية في محافظة البلقاء لمستوى ضغوط العمل الذي يتعرضون له بشكل عام والى مصادر هده الضغوط في ضوء متغيرات الجنس و العمر و الخبرة و تكونت عينة الدراسة من43مديراو مديرة واستخدمت ادتان الأولى لقياس مستوى

ضغط العمل والأخرى لقياس مصادر ضغوط العمل وأظهرت نتائج الدراسة أن مديري المدارس الثانوية و المديرات يتعرضون إلى درجة متوسطة من لضغوط العمل الكلي كما أن أكثر مصادر ضغوط العمل التي يتعرض لها المديرين هي العلاقة مع الأولياء و العلاقة مع المعلمين و الرضا عن العمل في حين أن غموض الدور يعد من اقل مصادر ضغوط العمل لدى المديرين ولم تظهر النتائج تأثيرا للجنس في مستوى ضغوط العمل المتعلقة بعبئي الدور و عدم التقدم المهني وعدم الرضا عن العمل كما أظهرت النتائج عدم وجود اثر لمتغيري العمر و الخبرة في إدراك المديرين والمديرات لمصادر ضغوط العمل منفردة و مجتمعة .

دراسة بانك و هورانز Bunk & Boorens (1992)

توصلت الدراسة إلى أن تعرض الفرد لضغوط حياتية حادة قد يؤثر بشكل سلبي في حجم

الدعم المدرك لديه ومن ثم يحدث انخفاض في حجم الدعم الاجتماعي بينما يكون الفرد في اشد الحاجة إليه .

دراسة عبد اللطيف الأشقر(1992)

هدفها الكشف عن الصعوبات المترتبة عن تدريس فصول مكثفة و أسفرت النتائج على صعوبات في مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ تقويم التلاميذ صعوبات تحول دون تنويع المعلم لاستراتيجيات التدريس و النشاطات المختلفة صعوبات التفاعل بين المعلم و التلاميذ بالإضافة إلى الآثار التي تنعكس على المعلم من حيث الإرهاق و انخفاض الروح المعنوية و الرضا الوظيفي .

دراسة محمود محمد حسني و حسن عبد المالك محمود(1993)

كانت العينة قوامها 332من معلمي التعليم الأساسي و التعليم الثانوي العام وجاءت نتائج الدراسة كالتالي أن المعلمين من دوي الخبرة القصيرة يعانون من ضغوط كبيرة كما بينت عدم وجود فروق بين المعلمين في مستوى الضغوط بدلالة المرحلة التعليمية

أساسي ثانوي

دراسة كوبرو كيلي Cooper .C.L & kelly .M (1993)

تمت الدراسة على عينة من 2638 معتم و معلمة وتوصلت إلى انه كلما اتجهنا إلى أسفل السلم التعليمي ارتفع مستوى عدم الرضا المهني و اعتلال الصحة النفسية بين المدرسين وان

المرحلة الابتدائية بالذات استوى فيها الذكور و الإناث في درجة الإحساس بالتأزم النفسي مقارنة بزملائهن المعلمين

دراسة هودج و آخرون Hodge .G. M & al (1994)

أقيمت الدراسة على عينة من107من المدرسين بالثانويات العامة و الخاصة في جنوب ويلز كشفت أن مدرسي الموسيقى حصلوا على درجات أعلى في مستويات الضغوط و الاحتراق النفسي من مدرسي الرياضيات كما كشفت الدراسة على وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين ضغوط العمل و الإجهاد النفسي و فقدان الشعور بالشخصية و ارتباط سالب بين ضغوط العمل و الانجاز الشخصي.

دراسة العقرباوي (1994)

كان هدفها الكشف عن مستويات لاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في مديرية التربية و التعليم لعمان الكبرى على مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي كما هدفت إلى الكشف عن مصادر الاحتراق النفسي لدى تلك العينة من المديرين و تكونت عينة الدراسة من 110 مديرين و مديرات وقد كانت عينة الدراسة هي مجتمع الدراسة نفسه ولتحقيق أهداف الدراسة فقد استخدمت أداتان هما مقياس ماتلاك للاحتراق النفسي و مقياس مصادر الاحتراق و استخدمت المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية والاختبار التائي و تحليل التباين الأحادي و تحليل الانحراف المتعدد وسائل إحصائية و أظهرت نتائج الدراسة أن مديري المدارس الثانوية الحكومية في هده المديرية يعانون من درجة متوسطة من الاحتراق النفسي على جميع إبعاد مقياس ماثلاك للاحتراق النفسي ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغيرات الجنس و المؤهل العلمي في إدراك المديرين و المديرات لإبعاد الاحتراق النفسي من حيث التكرار و الشدة وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير الخبرة في إدراك المديرين و المديرات دوي الخبرة من 5 إلى 9 سنوات.

دراسة محمد محروس الشناوي و محمد عبد الرحمان السيد(1994)

توصلت نتائج الدراسة إلى انه كلما كان الدعم الاجتماعي قويا كما و كيفا كلما كان وقع الأحداث الضاغطة اخف كما أن الدعم الاجتماعي يحسن من أساليب تفاعل الفرد مع المحيط

.

دراسة محمود محمد فرحات(1994)

لخص الدراسة التي قام بها بلاز blase على مدى عدة سنوات 1980 1986 متتالية من خلال الاستبيانات المفتوحة و المقابلات الشخصية لعدد من المعلمين حدد العوامل التالية كمصدر للضغوط في مهنة التعليم:

- طبيعة المؤسسة التي يعمل بها المعلم
- إدارة هده المؤسسة و النمط الإداري السائد بما في دلك شبكات الاتصال
- علاقة المعلمين بالتلاميذ و فهمه لخصائصهم
- اتجاهات المعلمين نحو مهنة التدريس
- اتجاهات التلاميذ نحو المعلم و المدرسة و التعليم بصفة عامة
- طبيعة المادة التعليمية التي يقوم المعلم بتدريسها

دراسة عادل عبد الله محمد(1995)

قامت الدراسة بغرض التعرف على اثر بعض سمات الشخصية و الجنس و مدة الخبرة على درجة الاحتراق النفسي للمعلم ودلك على عينة من148معتم بالمرحلة الثانوية بمدينة الزقازيق بمصر وقد كشفت على النتائج التالية:

- أن المعلمين الأكثر خبرة اقل احتراقا من إقرانهم الأقل خبرة
- عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي بدلالة الجنس
- عدم دلالة تنبؤ الخبرة والجنس بدرجة الاحتراق النفسي.

دراسة عرفة احمد حسن نعيم (1996)

قام بدراسة بعض العوامل الضاغطة التي تعوق معلمي العلوم الطبيعية عن أداء مهامهم التدريسية بالمرحلة الثانوية في مصر و الإمارات المتحدة على عينة من 490معلم و معلمة على أن ابرز العوامل الضاغطة تمثلت في البيئة المدرسية النواحي المهنية النواحي الإدارية

دراسة فوزي عزت و نور محمد جلال(1997)

على عينة 90 معلم ومعلمة بمحافظة القاهرة وتوصلت الدراسة إلى انه كلما زاد العمر الزمني و ازدادت سنوات الخبرة التدريسية كلما زاد مستوى الشعور بالضغط النفسي المتعلق بعجز المرتب عن الإيفاء بحاجات المدرسين الذكور و لم العلاقة بشكل دال لدى المعلمات

كما أظهرت نفس الدراسة أن المعلمين أكثر شعورا بضغط التعامل مع التلاميذ مقارنة بالمعلمات ويرجع السبب حسب الدراسة إلى طبيعة تكوين المرأة.

دراسة العمري وابو طالب (1997)

هدفت إلى تعرف إدراك مديرات رياض الأطفال لمصادر ضغوط العمل كما هدفت إلى الكشف عن اثر متغيري المؤهل العلمي و الخبرة الإدارية في إدراك مديرات رياض الأطفال لأهمية مصادر الضغوط العمل في مجالات الدراسة الخمسة و لتحقيق هده الأهداف صممت استبانه مكونة من 28 فقرة طبقت على عينة عشوائية مكونة من 57 مديرة من بين 316 مديرة و أظهرت نتائج الدراسة أن مصادر الضغط كما تراها المديرات مرتبة تنازليا على النحو التالي

دراسة الجبر (1998)

هدفت إلى تحديد المجالات التي تمثل ضغوطا مهنية على على مديري مدارس تجربة الإدارة المدرسية المطورة و مديراتها بدولة الكويت وفقا لكل من المرحلة التعليمية التي يعملون بها و سنوات خبرتهم و جنسهم و استخدمت استبانه مكونة من 25 فقرة في خمسة مجالات تعد من أهم عوامل التي تسبب ضغوطا مهنية لمديري المدارس و تكونت عينة الدراسة من 26 مديرا و مديرة و أظهرت نتائج الدراسة أن مديري مدارس الابتدائية يعانون من الضغوط المهنية في مجال المناهج و الأمور الشخصية أكثر من مديري المدارس المتوسطة و الثانوية كما أن مديري المدارس الدين امضوا عاما واحدا في العمل بالمدارس التي تطبق تجربة الإدارة المدرسية المطورة أكثر معاناة من الضغوط المهنية في مجال المناهج الدراسية من أولئك الدين امضوا ثلاثة أعوام ودلت النتائج أيضا تساوي الذكور و الإناث العاملين في مدارس التجربة من حيث معاناتهم من الضغوط المهنية

دراسة عويد سلطان المشعان (1998)

استهدف فيها الكشف عن مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة الثانوية في دولة الكويت و علاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية على عينة قوامها 746من المعلمين و المعلمات بواقع 363 من الكويتيين و 366من غير الكويتيين منهم 49 من مدرسي المواد النظرية و257 من مدرسي المواد العلمية و كشفت الدراسة أن المدرسات أكثر شعورا بالضغط المهني وأكثر تقريرا للاضطرابات السيكوسوماتية من المدرسين وأوضحت أن

مدرسي المواد العلمية أكثر تعرضا للضغوط المهنية في مصادر العبئ المهني من مدرسي المواد النظرية وان مدرسي المواد النظرية أكثر تعرضا للضغوط المهنية فيما يتعلق بمصدر صراع الدور و كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه دالة بين مستوى الضغط المهني و زيادة معدلات الاضطرابات السيكوسوماتية

دراسة فوقية محمد راضي (1999)

الدراسة كانت بهدف دراسة الإنهاك النفسي عند المعلم للفئات الخاصة من الجنسين في ضوء بعض المتغيرات كنوع أعاقة الطفل إعداد المعلم أجريت الدراسة على 60 معلم و60 معلمة بالمنصورة والظاهرة و الزقازيق و قد طبقت عليهم مقياس الإنهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة ومقياس نمط السلوك و مقياس اتجاهات المعلم نحو الطلاب المعاقين الخاصين بالباحثة و اختبار الشخصية متعددة الأوجه و أوضحت النتائج أن المعلمات هن أكثر إنهاكا نفسيا من المعلمين ارتباط سالب بين مدة الخبرة و الإنهاك النفسي معلمي المؤسسات الحكومية أكثر إنهاكا من معلمي المؤسسات الخاصة الإنهاك النفسي مرتبط ايجابيا بإبعاد الشخصية توهم المرض الاكتئاب الهستيريا الانطواء الاجتماعي.

دراسة محمد فلاح عبابنة (1999).

هدفت التعرف على طبيعة الضغوط لدى المعلمين و المعلمات فظلا عن الوقوف على الفروق بين المعلمين و المعلمات في شعورهم بهذا الضغط ومن تم الوقوف على الحاجات الإرشادية للمعلمين المرتبطة بهده الضغوطات و لتحقيق هدا الهدف تم أعداد مقياس الضغوط النفسية عند المعلمين و توصلت الدراسة إلى وجود أربعة مظاهر للضغوط النفسية أسفر عنها التحليل العاملي وهي الضغوط الإدارية الضغوط الطلابية و الضغوط التدريسية و الضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء و أظهرت النتائج وجود فروق في الضغوط الإدارية لصالح الذكور ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط التدريسية أو الدرجة الكلية للضغوط

دراسة خليفات و الزغلول (2003)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي لدى معلمي مديريات تربية محافظة الكرك و علاقتها ببعض المتغيرات و تكونت عينة الدراسة من406 معلمين ومعلمات تم

اختيارهم عشوائيا من المدارس التابعة لمديريات تربية محافظة الكرك طبقت عليهم أداة تم أعدادها للتعرف على مصادر الضغوط النفسية وأظهرت النتائج أن معلمي المديرية يعانون من مستوى مرتفع من الضغوط وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية على بعض الأبعاد عملية الإشراف التربوي و العلاقات بالمجتمع المحلي و أولياء الأمور تعزي لمتغير المؤهل العلمي و لصالح حملة الماجستير كما دلت على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية.

2-6: دراسات سابقة حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

دراسة رييRees(1976)

أشار إلى أن الاستراتيجيات الغير فعالة في مواجهة ضغوط أحداث الحياة هي تلك التي تعتمد على الحيل و الميكانيزمات الدفاعية كوسائل للمواجهة فقد يحسم الفرد الموقف بالإنكار أو التبرير وخداع الذات و الانسحاب ويمكن لهده الأساليب أن تعدل من التأثير السلبي للخبرة الضاغطة غير أنها لا تحسم مصاحباتها الجسمية و النفسية

دراسة ارون Aron A(1979)

توصل من خلال دراسته بان الشخصية الصحية تؤسس على ما يسميه بحاسة التمسك التي ينظر أصحابها إلى العالم على انه دو معنى منظم ومتسق ولهم ثقة في أنفسهم بإمكانية التعامل الايجابي مع متطلبات إحداث الحياة اليومية

دراسة جهنسون و سرازن Sarason & Johnson (1979)

توصلا إلى أن الدعم الاجتماعي يساهم في التخفيف في حدة و تنوع الأحداث الحياة الضاغطة التي يواجهها الفرد وأنها تعتبر من أهم المقومات في تخفيف الاثارالسلبية الناجمة عن هده الأحداث

دراسة كوباسا Kobasa s 1982

أجرى الدراسة على مجموعة من المحامين و جد أن أولئك الدين استخدموا استراتيجيات قليلة كمحاولات الرفض و الإنكار و التقليل من شان الأحداث أو الفرار من الموقف الضاغط قد اظهروا أعراضا للمعانات الجسمية و النفسية أكثر من المحامين الدين اهتموا بمواجهة الموقف الضاغط.

دراسة (جانيلين ، بلارني، Ganellen,Blarney ,1984)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والشخصية الصلبة ،ومعرفة أيهما يلعب دورا أهم كمخفف لأثر ضغوط الحياة أم أنهما متشابها التأثير. وبلغت عينة الدراسة (83) طالبة جامعية . وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية حيث يعتبر تفاعلهما عوامل مخففة من أثر الضغوط

دراسة بلينغ و موس Billings A & Moos RH (1984)

تشير هده الدراسة إلى أن النساء أكثر استخداما لعملية التحمل المتمركزة حول النواحي الانفعالية وأنهن يملن إلى استخدام استراتيجيات أخرى اقل فاعلية

دراسة لازاروس و فولكمان Lazarus & Folkman (1984)

توصلا إلى أنه توجد فروق دالة بين النساء و الرجال في نوع استراتيجيات المواجهة أو التكيف مع الضغوط بالرغم من وجود التوقع القاضي بان النساء أكثر اعتمادا على الاستراتيجيات المتمركزة حول النواحي الانفعالية وان الرجال أكثر استخداما للاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة و المواجهة النشطة بما يتفق على الأقل مع ظروف التنشئة الاجتماعية السائدة

دراسة موس Moosr (1986)

من نتائج دراسته أن الراشدين الأكبر سنا كانوا اقل اعتمادا على رد الفعل العدائي و التعبير الانفعالي كما كانوا اقل احتمالا للتنفيس الانفعالي عن احباطاتهم وهم في دلك أكثر ميلا لاستخدام استراتيجيات تكيف فعالة لان لهم حساسية اكبر اتجاه الضغوط مقارنة بصغار السن

دراسة تيركو Turcott (1986)

أن العمليات المعرفية وخاصة منها حل المشكلات ذات أهمية كبيرة في مواجهة الضغوط النفسية في المجال المهني من حيث أن هده الوظيفة تتضمن عمليات متلاحقة ومنظمة من طرف الفرد تبدأ بتحديد العناصر المسببة للضغوط و تحديد وضبط الحد الأقصى لمقاومته ثم تكوين و تقييم أولي للحلول الممكنة ومن ثم اتحاد القرار و التنفيذ

حيث تتجلى هنا نتائج القدرة الابتكارية لدى الفرد غير أن هده السيرورة مرتبطة من الناحية العملية بالشروط البيئية للعمل و العناصر المتاحة في الوسط المهني.

دراسة فولكمان Folkman s et AL (1987)

توصلوا إلى أن الراشدين الأكبر سنا كانوا أكثر احتمالا للاعتماد على الأسلوب الاقدامي خاصة إعادة التقييم الايجابي للمشكل وكدك أكثر استخداما للتجنب التكيفي كما كانوا اقل احتمالا لاستخدام عمليات التكيف الاقدامي السلوكي كالبحث عن المعلومات و المساعدة الاجتماعية

دراسة موس Moos (1988)

توصل في دراسته إلى نتيجة مفادها أن الذكور و الإناث من المدمنين يستخدمون نفس استراتيجيات التكيف الموصفة بالسلبية وهي أساليب احجامية كالتقبل و الاستسلام و التفريغ الانفعالي و أن الجنسين ظلا اقل احتمالا في الاعتماد على الاساليب الاقدامية

دراسة كاغان Kagan MD (1989)

أشار في سياق بحثه إلى أن الأسلوب المعرفي والدي يعني به طريقة الفرد في أدراك و تنظيم المعلومات عن الناس و البيئة و ترتكز دراسته على بعد أسلوب الاستقصاء luquiry mode على أساس انه الطريقة التي يعالج بها الفرد ما يصله من بيانات عن المشكلة و يختار بين البدائل واستخلص خمسة أساليب توليفي مثالي تحليلي واقعي عملي وقام بتطبيق استبانه أسلوب الاستقصاء و استبانه

دراسة راتر Rutter (1990)

توصل من خلال دراسته أن المساندة الاجتماعية التي يسودها الحب و الدفيء العاطفي و التقبل تعد مصدرا من مصادر الحد من الضغوط و الوقاية من الآثار السلبية الناتجة عنها

دراسة خانة Khanna (1990)

توصلت أل ى النتائج التالية انه من أهم الطرق التي يستخدمها الطالب هي النشاطات الرياضية و التعبير عن الحالة الوجدانية و مشاركة الزملاء و الأصدقاء و تمثل العبادة من أهم الطرق التي تلجا إليها الإناث الطالبات.

دراسة بأنك و آخرون Bunk et AL (1991)

تشير الدراسة إلى أن الأفراد الدين يعانون من الضغوط قد يفضلون الاتصال بالآخرين الأقوى و والأفضل منهم لمساعدتهم على خفض الضغوط ولكنهم قد يحبطون وخاصة في محاولاتهم للحصول على الدعم الذي يرغبون فيه فيشعرون بضغوط أكثر حدة

دراسة هولهان و موس Holahan CJ & Moos RH (1991)

استهدفا من خلال دراستهما الكشف عن العوامل المؤدية إلى الاضطرابات الصحية و المتأثرة بضغوط الحياة قسما العينة فيها إلى مجموعة لديها ضغوط مرتفعة و اختلال في الصحة و مجموعة أخرى لديها ضغوط عالية وتتمتع بحالة صحية جيدة و دلت النتائج أن الفئة الثانية كانت أكثر هدوءا واقل ميلا لاستخدام استراتيجيات التجنب مقارنة بالمجموعة الأولى كما أن المجموعة الثانية حصلوا على تأييد اسري و مساندة اجتماعية أحسن من المجموعة الأولى

دراسة محمود يوسف سيد (1992)

درس العلاقة بين الأساليب الاقدامية و الاحجامية و التوافق النفسي و بعض سمات الشخصية لدى طلاب الجامعة تتراوح أعمارهم بين 18و 22 سنة على عينة من 29 أنثى و 39 ذكر كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة غير دالة إحصائيا بين الجنس و استراتيجيات المواجهة معدا أسلوب الإحجام المعرفي عند الإناث و التنفيس الانفعالي لدى الذكور

دراسة محمود يوسف سيد (1993)

توصلت نتائج الدراسة إلى أن الذكور المصريين يستخدمون أسلوب الالتفاف إلى أنشطة و اتجاهات أخرى في مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة وان الإناث المصريات يستخدمن استراتيجيات الإلحاح و الاقتحام القهري للحدث إلى جانب طلب المساعدة الاجتماعية و أضاف بان السبب في دلك يعود إلى إن النساء بصفة عامة لديهن استعداد اكبر من الرجال لتقرير وجود الضغط و التماس المساعدة عند الشعور بالافتقاد للمساعدة و الدعم في حين إن الرجال هم اقل استعداد لاتحاد هدا القرار يضاف إلى دلك أن النساء يتربين في سياق ارتباط وجداني عميق مع الأم يؤدي إلى زيادة الحاجة إلى الدعم الاجتماعي و زيادة الحساسية لفقدان الدعم عند مواجهة الضغوط ونتيجة لدلك ففي الوقت الذي تستسلم فيه النساء ويقعن فريسة للاكتئاب بفعل التعرض للضغوط يمارس الرجال أنشطة أخرى ويمارسون العدوان أو يخلرقون القوانين

دراسة حسن مصطفى عبد المعطي (1994)

أشارت الدراسة إلى عينة الاندونيسيين تعيش مستويات عالية من الضغوط أكثر من المصريين إلا أنهم كانوا أكثر ايجابية من المصريين وفسر الباحث دلك بكون المصريين يميلون في اغلب الأحيان إلى التجنب و الإنكار إلى جانب شعورهم بالإلحاح و التدخل القهري للإحداث الضاغطة في حين إن الاندونيسيين كانوا كثر ميلا لاستخدام استراتيجيات الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى و إقامة علاقات اجتماعية و العمل من خلال الحدث

عامل التأزم النفسي المهني لدى مجموعة من المعلمين قوامها 70 معلم و معلمة في المدارس الابتدائية منهم 80بالمئة معلمات في مدينة اوماها بالولايات المتحدة الأمريكية ووجد أن مصادر التأزم النفسي لدى المعلمين و المعلمات تختلف باختلاف الأسلوب المستخدم في تناول المشكلات وان المعلمين الدين لا يميلون إلى أسلوب التحليل في مواجهة المواقف الضاغطة هم الأقل عرضة للإصابة بالتأزم النفسي

دراسة لطفي عبد الباسط إبراهيم (1994)

في دراسته على عينة قوامها 190 معلم ومعلمة تراوحت أعمارهم ما بين 25 و 55 عاما عن عدم وجود اثر دال للسن أو الجنس أو التفاعل الثنائي على العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال و العمليات المعرفية الموجهة نحو الانفعال كذلك و العمليات السلوكية المعرفية المختلطة خلاف دلك وجد اثر للتفاعل بين الجنس والفئة العمرية فيما يتعلق بالعمليات السلوكية الموجهة نحو المشكلة كما أوضحت أن أداء المعلمين للعمليات السلوكية الموجهة نحو المشكلة أعلى من المعلمات كما أن المعلمات أكثر ثباتا في استخدامهن لهده الاستراتيجيات من المعلمين الدين يتحولون إلى استخدام استراتيجيات أخرى .

دراسة رجب علي شعبان (1995)

كشفت عن عدم وجود فروق دالة بين متوسطي الجنسين في كل من أساليب المواجهة الاقدامية و الاحجامية وهدا يعني أن نوع الفرد و سلوكه النمطي المرتبط بنوع الجنس لم يتضح تأثيره على أساليب المواجهة و السبب في تحرر أساليب المواجهة من تأثير الخصائص الجنسية إلى عدم تجانس مجموعتي الدراسة من حيث العمر و عليه قام بتقسيم

عينة الدراسة إلى ثلاثة مجموعات عمرية متدرجة متجانسة إلى حد ما من حيث السن و رغم دلك دلت النتائج عن عدم وجود فروق عمرية دالة بين متوسطات المجموعات في كل أساليب المواجهة الاحجامية و الاقدامية وتوصل بدلك إلى استبعاد وجود تفاعل بين الجنس و العمر في علاقتهما بمعظم أساليب المواجهة

دراسة مخيمر (1999)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من أثار الأحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب . وقد طبقت على عينة من طلبة الفرقتين الثالث والرابعة لكليات الآداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق ، وبلغ عدد الذكور (75) طالبا ،و الإناث (96) طلبة . وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغوط ،فكانت لصالح الذكور في الصلابة النفسية و إدراك الضغوط ،ولصالح الإناث في المساندة الاجتماعية ، أما الاكتئاب فلا توجد فروق بين الجنسين .

دراسة جيملش وجيتس Gmelsh & gates (1998)

بعنوان " تأثير الخصائص الشخصية، والمهنية، والخصائص التنظيمية في للإحتراق النفسي الإداري " هدفت الدراسة إلى تحديد مدى تأثير كل من : الخصائص الشخصية، والوظيفية ، و التنظيمية علي الاحتراق النفسي الإداري ؛ كما هدفت إلى تحديد العلاقات الإرتباطية بين كل من : خصائص الشخصية (النمط(أ))، الخصائص الوظيفية، والخصائص التنظيمية وبين الاحتراق النفسي الإداري.

تكونت عينة الدراسة من (656) فرد [(169)معلمة، (149) من المعلمين صغار السن ذوي المناصب المتوسطة والعليا بالمدارس الأساسية

* قائمة الضغوط الإدارية. (gmelch et al . 1984)

[تكونت من أربعة مقاييس فرعية تقيس الضغوط وكيفية مواجهتها ، هي: ضغوط الدور، وضغوط المهمة ، الضغوط الناتجة عن التغلب عن الضغوط ، والضغوط الناتجة عن الصراع] .

* مقياس ماسلاش للإحتراق النفسي

* استفتاء دور الإدارة

* أداة المناخ المدعم

* نمط الشخصية (أ)

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات سلبية قوية بين الإحساس بالضغوط والمواجهة (بمعنى أن استخدام أساليب المواجهة الفعالة؛ يقلل من تأثير الضغوط)، كما ارتبط الرضا الوظيفي سلبيا ببعد الإنهاك، وتبلد المشاعر ؛

وإيجابا بالإنجاز الشخصي، و ارتبط الإحساس بالرضا الوظيفي بأساليب المواجهة الفعالة ارتباطا موجبا.

وفيما يتعلق بالنمط (أ) [والذي تم قياسه من خلال بعدي التنافس والتحدي]؛

أشارت نتائج الدراسة إلى ارتباط النمط (أ) (بعد التنافس)سلبيا بالصحة الجسمية ؛ بينما ارتبط التحدي إيجابيا بالصحة الجسمية ، وتتمثل الصحة الجسمية في عدم الإحساس بالاحتراق النفسي

دراسة بربرا Barbara.R (1998)

بعنوان " العلاقة بين نمط الشخصية، ومصادر المواجهة، و الاحتراق النفسي لدي معلمات المرحلة الابتدائية" هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين أساليب المواجهة ، والاحتراق النفسي، ونمط الشخصية.

حاولت الدراسة اختبار الفرض القائل بأنه : المواجهة تتوسط العلاقة بين نمط الشخصية والاحتراق النفسي .

تكونت عينة الدراسة من (189)معلمة بالمرحلة الابتدائية ، تم اختيار العينة من (14) مدرسة عامة بشمال فلوريدا.

استخدمت الدراسة:

* مقياس ماسلاش للإحتراق النفسي

* قائمة الأنماط لمايرز بر يجز.

* قائمة مصادر المواجهة.

أشارة نتائج الدراسة إلى أن ذوى الشخصية المنبسطة أقل عرضة للاحتراق النفسي إذا ما استخدم الشخص أساليب مواجهة مناسبة وفعالة في مواجهة المشكلات، كما أشارة إلى وجود

علاقة بين الإنجاز الشخصي و الشخصية الإدراكية ، وأكدت أساليب المواجهة الفعالة تقلل من الإحساس بالاحتراق النفسي .

وتوصلت الدراسة إلى أن شخصية المعلم تحدد مدى الإصابة بالاحتراق النفسي ، أو إمكانية تفاديه، وذلك في ضوء استخدام أساليب مواجهة معينة فعالة أو غير فعالة.

دراسة (جير سون ،1998 ، Gerson)

هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة والضغوط بين الطلبة الدراسات العليا ، حيث بلغت عينة الدراسة (101) طالبا من الدراسات العليا من قسم علم النفس / مدرسة مدو سترن للخرجين . وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات علية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية وتأثيرا من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة ، وأن الضغوط ترتبط ايجابيا بمهارات المواجهة التالية :التحليل المنطقي ، التجنب المعرفي ،التفريغ الانفعالي ، الاستسلام ،كما توصلت الدراسة أيضا إلى أن الصلابة الكلية والتجنب المعرفي والتحليل المنطقي منبئات هامة لضغوط ، وأخيرا توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطا من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة .

دراسة نجاة زكى، و مديحة عثمان عبد الفضيل (1998)

بعنوان " أساليب مواجهة المشكلات في علاقتها بكل من الضغوط النفسية، و الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بالمنيا " هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الاحتراق النفسي، وأساليب مواجهة المشكلات، تعرف مدى إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية و الاحتراق النفسي للمعلمين من خلال أساليب مواجهة المشاكل.

تكونت عينة الدراسة من (138)معلم من المدارس الثانوية المنيا (61 معلما، 77 معلمة)

أشارت نتائج الدراسات إلي وجود ارتباط دال موجب بين أساليب المواجهة غير الفعالة القلق ،خفض التوتر، تجاهل المشكل، تأنيب النفس]، وبين الاحتراق النفسي ، ووجود ارتباط دال سالب بين أساليب المواجهة الفعالة [التركيز على حل المشكل، والعمل بجد و

إنجاز،واللجوء إلى الأصدقاء، و البحث عن الدعم الروحي، والتركيز على الإيجابيات]،وبين الاحتراق النفسي ،

كما أمكن التنبؤ بالضغوط النفسية للمعلمين من خلال أساليب[القلق ،وتأنيب النفس، والعمل بجد والإنجاز]، والتنبؤ بالاحتراق النفسي من خلال أسلوبي القلق، والعمل بجد والإنجاز.

توصلت الدراسة إلى أن تبنى المعلم لأساليب مواجهة فعالة؛ يقلل من تعرضه للإحتراق النفسي،

على العكس من المعلم، الذي يتبنى أساليب مواجهة غير فعالة، والتي تؤدى بالمعلم إلى أن يكون عرضة للإحتراق النفسي، كما أن لأساليب المواجهة قدرة على التنبؤ بالاحتراق النفسي.

دراسة ديان .Diann (2002)

م بعنوان " اختبار أثر الخصائص الشخصية و استراتجيات المواجهة على الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلم " هدفت الدراسة إلى التحقق من الفروق الفردية في الخصائص الشخصية لدى المتفائلين والانبساطيين، والتي تؤدي إلى الإحساس المنخفض بالضغوط ، وبالتالي انخفاض مستوى الاحتراق النفسي ، وكذلك تعرف استراتجيات المواجهة التي يستخدمها كل من : المتشائمين والمتفائلين لمواجهة الضغوط.

تكـونت عينـة الدراسـة من (108) مـعلـم بإحـدى مــدارس كاليفـورنــيا.

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة في التأثير بالضغوط و الاحتراق النفسي يمكن إرجاعها إلى التفاؤل و التشاؤم لصالح المتفائلين ـ بمعني أن الشخص المتفائل أقل تأثرا بالضغوط عن المتشائم بفرق دال ، كما كان المتشائمون أكثر استخداما لاستراتجيات المواجهة الغير فعالة ، بينما المعلمون المنبسطون أكثر ميلا لاستخدام استراتجيات الدعم الإجتماعي،

وهم أقل عرضة للإحتراق النفسي عن الإنطوائين ، كما أشارت الدراسة إلى ارتفاع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدي كل من : المعلمين صغار السن ، والإناث ، والمعلمين الأقل خبرة .

دراسة محمد مقداد و محمد محسن المطوع (2004)

توصلا من خلال دراستهم إلى أن من الأساليب المستخدمة لمواجهة الإجهاد تبين أن الطالبات المتزوجات يلجان إلى الأساليب الدينية كالصلاة و الذكر لمقاومة اثأر الإجهاد مع استخدام النشاط الرياضي كالمشي و الجري.

دراسة بشير الحجار (2005)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة لديهم وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي ، وبلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة، وهي تمثل حوالي (4 %)من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالبا وطالبة من كليات الجامعة التسعة بأقسامها المختلفة .واستخدام الباحثان استبانتين ، الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة ،والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم .

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان من أهمها : أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.05 %)،وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33 %). كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا ضغوط بيئة الجامعة – تعزى لمتغير الجنس الصالح الذكور أي أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة أعلى منه لدى الطالبات ،بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا الأسرية والمالية تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي ، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية –عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة – تعزى لمتغير لمستوى الجامعي لصالح المستوى الرابع ، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية–عدا الملية والدرجة الكلية – تعزى لمتغير الدخل الشهري ، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية . وأوصت الدراسة بضرورة قيام مسئولي الجامعة والمرشحين خاصة بعمل برامج إرشادية لزيادة وعي طلبة الجامعة بمفهوم الضغوط النفسية والعوامل المؤثرة فيها وتحسين شروط الدراسة في الجامعة .

تمهيد:

لقد أصبحت الضغوط النفسية تشكل جزء من حياة الأفراد والمجتمعات , نظرا لكثرة تحديات هذا العصر وزيادة مطالبه فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من هذه الضغوط حيث بات من الصعوبة تفاديها أو تجاهلها , وهذا ما دفع بالغالبية من الناس إلى العمل على مجابهتها أو محاولة التعايش أو التكليف معها (Browser.ph,2000)

1- تعريف الضغوط النفسية :

تعد محاولة تعريف الضغوط النفسية من المحاولات التي تسودها الكثير من الصعوبات من الناحية العلمية فهي عملية ترتبط بتحديد ظاهرة الضغوط ذاتها تحديد جامعا . فالضغوط هي ظاهرة معقدة متداخلة الأبعاد ففي الانجليزية وردت ثلاث مصطلحات(حريم حسين،1997) هي stress or وهي الضواغط stress الضغط و strain الانضغاط stressor تشير إلى القوة والمؤثرات في المجال البيئي فيزيقية اجتماعية نفسية لها قدرة على إنشاء حالة ضغط ما .

أما stress فهي تعبر عن الحادث نفسه أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط.

أما strain الانضغاط إلى حالة الانضغاط التي يعاني منها الفرد و التي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء و الإنهاك فبينما يفضل هانز سيلي استعمال مفهوم الضغط يستخدم أبستين Epstein مصطلح الصراع conflit ليشير إلى نفس النمط من المواقف و يستخدم بتال هادين مفهوم المواقف المتطرفة . ويستخدم احمد عزت راجح مفهوم الأزمة crises محل مفهوم الضغط .

يرجع حريم 1997 كلمة ضغوط stress إلى الكلمة اللاتينية stringer التي تعني يسحب بشدة كما أشار لإلى أن ضغوط استخدمت في القرن الثامن عشرة لتعني إكراه وتفسير وجهد قوي وإجهاد وتؤثر لدى الفرد أو الأعضاء الجسم أو قوة العقلية. وعرف لوثانز (LUTH ANS) (مشار إليه في: حريم 1997 ،ص 378) الضغط بأنه استجابة متكيفة لموقف أو ظرف خارجي ينتج عنه انحراف جسماني أو إنساني أو سلوكي لأفراد المنظمة.

وعرفه لبندين (LINDEN 2003,p10) الضغط النفسي بأنه حالة تؤثر في الجوانب الانفعالية للفرد , وفي عملية تفكيره وحالته الجسدية ورأى أن هذه الحالة تؤثر على النحو سلبي في تفكير الأفراد وسلوكهم وحالتهم الصحية .

وعرفه توماس Thomas (2003،ص 6) بأنه حالة من الشدة النفسية والتي تتطلب من الفرد التكيف معها .

أما (خلفيات و ألزغلول 2003 ،ص63) فعرفه بأنه حالة نفسية وجسدية ناجمة عن مواجهة الفرد حوادث لبيئة مزعجة تؤدي إلى شعوره بالتهديد و عدم الارتياح و أشاد (kagan 1983) إلى وجود ثلاثة اتجاهات لتعريف الضغوط .

الاتجاه الأول : يعرف الضغوط على أساس مصدرها وأصحاب هذه الاتجاه يعرفون الضغوط بأنها ظروف معينة يمكن عدها ضاغطة لأنها مرتبطة بشكل خاص بنتائج اجتماعية غير مرغوبة وهذا الظروف تؤدي للقلق والغضب والإحباط .

الاتجاه الثاني : ويعرف الضغوط على أساس نتائجها وقد وضع أصحاب هذه الاتجاه قوائم من النتائج التي يمكن أن تنتج عن الأحداث الضاغطة , ومن ثم تعرف الأشخاص الذين يظهرون هذه النتائج .

الاتجاه الثالث : ويعرف الضغوط على أساس ردود الأفعال وقد وضع أصحاب هذا الاتجاه تعريف للضغوط على أنها مجموعة من الأحداث وردود الأفعال .

الضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية. مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد.

يعرّف (سيلي (Sely الضغوط: بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط.

وعرفها (ميكانيك) بأنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه للتهديدات التي تواجهه.

أما (إبراهيم) فيرى: أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (إبراهيم: 118) .

إن هذا المفهوم الذي شاع استخدامه في علم النفس والطب النفسي، تمت استعارته من الدراسات الهندسية والفيزيائية، حينما كان يشير إلى (الإجهادStrain ، والضغطPress ، والعبء.(Load

هذا المفهوم استعاره علم النفس في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة وأثبت استقلاليته كعلم له منهج خاص به. وأيضاً جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيلي) الطبيب الكندي في العام 1956م عندما درس أثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد.

2- أنواع الضغوط :

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد..وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية.. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً.

أما الضغوط الاقتصادية، فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

وتعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.

إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل

تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية..

أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات. فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضاً.. إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله..

وتشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان عن حلول لها.

تشير المصادر المختلفة إلى وجود عدة أنواع للضغوط ومن أهم التصنيفات تلك التي صنفها إلى ضغوط دائمة وضغوطها مؤقتة وضغوط إيجابية وأخرى سلبية وقد أشارت إلى ذلك الببلاوي 1986:

- الضغوط المؤقتة والضغوط الدائمة : tomporary and permanent stress

إذا تقول أن هناك ضغوط مؤقتة التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول مثل ضغوط الموقف المفاجئ أو الزواج الحديث وهي لا يدوم أثرها فترها طويلة ومثل هذه الضغوط لا تحدث ضررا بالفرد إلا إذا كان الضاغط أشد صعوبة من مقدرة الفرد على التحمل مثلما يحدث في المواقف الشديدة والضاغطة التي تؤدي إلى الصدمة العصبية أما الضغوط المزمنة فتتمثل في الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبيا مثل تعرض

الفرد لألام مزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية غير ملائمة بشكل مستمر .

- الضغوط الايجابية والضغوط السلبية posetive and negative stress

تنقسم الضغوط النفسية كذلك إلى ايجابية وهي التي تؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا أي الاتزان النفسي وضغوط سلبية وهي الأحداث التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة و الإحباط و عدم السرور أي عدم الاتزان النفسي الاتزان النفسي ,. وفي كلا النوعين يشعر الفرد بالتوتر ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد .

أما (جمعة يوسف 2004) فيحدد أنواع الضغوط وفقا لأسس متباينة :

- من حيث متر تباتها إلى الضغوط بناءة إيجابية كالزواج والترقي وضغوط هدامة سلبية كالإصابة في العمل ووفاء شخص عزيز .
- من حيث الاستمرار : تصنف إلى الضغوط مستمرة كمنغصات الحياة اليومية وضغوط متقطعة كالمناسبات الاجتماعية حفلات , مخالفات القانون .
- من حيث المنشأ : ضغوط داخلية وهي تنبع من خلال الفرد كالحاجات والمتغيرات والفسيولوجية والطموحات والأهداف وضغوط خارجية لها علاقة بالبيئة الخارجية كالضوضاء والملوثات.
- من حيث المكان الذي تحدث فيه كالمنزل والمدرسة والشارع .
- من حيث عدد المتأثر بها (الضغوط) فقد تكون عامة يتأثر بها عدد من الناس وخاصة يتأثر بها فرد واحد وعدد محدود من الناس كحوادث الطرق مثلا .
- من حيث شدة الأحداث فتصنف إلى الضغوط خفيفة متوسطة وشديدة
- أن الحدث يمكن أن يصنف وفقا لأكثر من محك في الوقت نفسه

نماذج من الضغوطات حسب (grandwell ward1987) (dore luthans1992) (baum et al 1993) (gupco1999) (taylor1999)

- **ضغوط اقتصادية اجتماعية** : كالمناخ السياسي , الأمن القومي , استمرار الحكومات لفترة طويلة عدم ثبات النظام الاقتصادي , والتغيرات التكنولوجية .

- **ضغوط شخصية أسرية** : الصراع بين دور الشخص في المنزل ودوره في العمل , التعرض للمخاطر البشرية والطبيعية , المشكلات مع إفراد الأسرة , المشكلات مع أصدقاء والأقارب , الاختلافات الجنسية , التعرض للإساءة في الطفولة .
- **الضغوط الداخلية** : التوقعات والأمل , الطموح والأهداف , الخوف من فقدان الوظيفة , الخوف من الفشل والمرض , الخوف من الحماقة والدونية .
- **ضغوط المهن والوظائف** : وتنقسم إلى :

- ضغوط تنظيمية : التغيرات المؤسسية , التكنولوجيا المعقدة ,صناعة الخدمات السياسات داخل المؤسسة المناخ داخل المؤسسة .

- ضغوط المهنة والظروف الفيزيقية في العمل : الحرارة , ضعف الإضاءة, سوء الآلات .

- ضغوط المسار المهني : صراع الأدوار , غموض الأدوار , إدراك عدم التطور في المسار المهني, نقص وضوح الأهداف, المدير المتصلب , نقص التأهيل .

- ضغوط مشكلة العلاقات : المشكلات مع المشرف, المساعدين والزملاء .

3 ضغـــــوط العمــــل:

شكلت حوادث وإصابات العمل أولى الدراسات التي اهتمت بالعامل ومعرفة أسبابها، وقد وجدت الدراسات أن الضغوط النفسية الناجمة من ضغوط العمل أدت في معظمها إلى الإصابات والحوادث في مجال الصناعة، فضلاً عن الظروف الفيزيقية (الإضاءة، قلة التهوية، زيادة الضوضاء، الأبخرة والأدخنة في مكان العمل.. الخ) زادت في نسب الضغوط على العامل.

إن الظروف الداخلية لدى العامل هي السبب الفعّال في التعرض للإصابة بالإضافة إلى الظروف الخارجية في العمل (علاقات العمل، أجور العمل، وسائط نقل العمال.. الخ) والظروف الفيزيقية (الحرارة، التهوية، الإضاءة، الضوضاء) كل تلك مجتمعة تسبب ضغوطاً عالية تعيق إنتاجية العامل وتؤدي إلى بعض الحوادث والإصابات في مجال العمل الصناعي، وربما يقود بعضها إلى أمراض وإصابات جسدية ونفسية.

لقد أثبتت بعض الدراسات العلمية أن تزويد مكاتب الموظفين وصالات العمل بالمصانع بأجهزة تكييف الهواء قد قلل من نسبة الإصابة عند الموظفين والعمال. كذلك أكدت التجارب أن زيادة الضوضاء تؤدي إلى الإضرار براحة الأفراد مما يدفعهم إلى الملل والضجر وعدم

القدرة على التركيز، ويؤدي ذلك إلى خفض إنتاجهم، وقد يتسبب عن الضوضاء في بعض الحالات صمم وإجهاد نفسي أو اضطراب عصبي نتيجة للتوتر الذي تسببه الضوضاء.

لم يشكل العمل إلى وقت قريب أية مشكلة على العامل إلا بعد أن تعقدت قدرة المصانع على التشغيل واتسعت وترامت على مساحات واسعة، وأصبح التوتر والإجهاد مرادفاً لعمل المصانع الواسعة، وظهرت أعراض مرضية مختلفة اختصت في شريحة معينة من المجتمع، وهي العمال وسميت هذه الأمراض بالأمراض المهنية، وبضمنها الضغوط.

وقد نتجت عنها زيادة ساعات العمل ومطالبة إدارات المصانع بزيادة الإنتاج وتحسين نوعيته، كل ذلك على حساب صحة العامل مما أدى إلى ظهور حالات الضغوط المختلفة الناتجة عن عدم قدرة التحمل لمتطلبات العمل، مما جعل المتخصصين في مجال الصحة العامة والنفسية يتجهون لدراستها في المصانع الكبرى، ومعرفة العبء الزائد على الفرد وتقديره كمياً.

لقد أدت هذه الحركة إلى المطالبة بتحسين ظروف العمل، وتخفيض شدة الضغوط الناجمة عن العمل ودفع التعويضات العالية للعمال المصابين بحوادث العمل أو المعرضين للإجهاد بسبب ضغوط العمل.

إن الضغوط والإجهاد في العمل مرتفع جداً بالنسبة للعمال وعائلاتهم في الولايات المتحدة وأوربا. ففي بعض الدول الصناعية في أوربا وأمريكا الشمالية، أثبتت بعض الدراسات أن 43% من حوادث العمل كانت بسبب الأخطاء الناتجة عن عوامل أربعة:

التعب، جو العمل، كثافة العمل، المشاكل العائلية.

إن الضغوط التي تتعرض لها بعض الممرضات في مهنهن كثيرة ومنهكة، حيث تعد هذه المهنة من المهن الشاقة وخاصة في أقسام الطوارئ فضلاً عن عملهن في أوقات مختلفة وساعات طويلة، وتلك الساعات تعزلهن عن وتيرة الحياة الاجتماعية، أما أقسام العمل الأخرى وخاصة تلك التي يزداد فيها المرضى المحتضرون، وهم داخل غرفهم.. هذا الحضور والمشهد يصدم الناظر باستمرار، والموت ماثل دائماً، هذا الحضور الدائم للموت يثير عند الممرضة إجهاداً دائماً وبشكل يومي.

لذا تعد مهنة التمريض من المهن الصعبة في ساعات العمل ونوعيته، والتعامل مع المترددين على المصحات العلاجية، وهكذا تشكل الضغوط بأنواعها إجهاداً على الإنسان في عمله،

ولكن تبقى الفكرة الدينية القائلة بأن العمل واجب مقدس، وهي فكرة شائعة اليوم في معظم المجتمعات وقد أثبتت معظم الدراسات أن الإنسان بلا عمل يتعرض أيضاً للضغوط وهي الناجمة عن البطالة. أما الضغوط الناجمة عن العمل، فهي الإرهاق بفعل ساعات العمل الطويلة، ونوعيته وأوقاته المختلفة. وفي كلتا الحالتين يؤدي الضغط إلى ارتفاع مستوى الهرمونات المرتبطة بالتوتر، فتكون هناك شكوى من حالات مرضية كثيرة.

4 مصادر الضغوط النفسية :

من المعروف أن المصادر الضغوط النفسية متنوعة و متداخلة فقد تمثل البيئة الخارجية مصدرا من مصادر الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد , وتأتي كذلك من خلال المتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والسياسية وأن المواقف الضاغطة والخوف والتهديد والإحباط تعد مصدرا من مصادر الضغوط النفسية ومن أهم تلك المصادر (محمد على حمدان، 2002) .

* عبء العمل الزائد عن الحد ، أي تحميل الفرد أعباء أكثر من طاقة للتعبير عن تلك الحالة وأشار الباحث إلى نمطين وهما :

-العبء الكمي : والعبء الكمي حالة يكون فيها الفرد مثقلا بالأعمال الضخمة المطلوبة منه في أوقات العمل المسموح بها , ومن الواضح أن ذلك يمثل مصدرا مهما من مصادر الضغوط النفسية يرتبط بشكل كبير بالأمراض المتعلقة بالضغوط النفسية .

-العبء الكيفي : إن العبء الكيفي لا يتضمن حجم العمل المطلوب , ولكنه يتضمن الصعوبة الشديدة لأداء هذا العمل , فإن لم يكن لدى الفرد مقدرة كافية أو كفاءة على أداء العمل فإن ذلك يتمثل بالنسبة له مصدرا للضغوط النفسية حتى أن هؤلاء الأفراد الذين لديهم قدرات وكفاءات عالية يمكنهم أن يجدوا أنفسهم في بعض الأحيان في حالة لا يستطيعون فيها مواجهة المطالب المختلفة لأعمالهم , ومن هنا فإن العمل إذا كان ينطوي على أعباء زائدة جدا أو كان ينطوي على صعوبة بالغة فإن فإنه في الحالتين ينطوي على ضغوط نفسية .

* الضغوط المرتبطة بالدور :

إن دور الفرد في مجال العمل يمكن أن يمثل مصدرا من مصادر الضغوط النفسية , حيث يوجد هناك جانبان لدور الفرد يجعلانه مصدرا للضغوط هما حسب (الزغبي، 2003)

- غموض الدور عندما يكون دور العمل الذي يقوم به الفرد أي مدى فهم الفرد لعمله ومسؤوليته تجاه هذا العمل وما يتوقعه الآخرون منه ليس له أهمية , أو عندما يكون الفرد غير متأكد تماما من المهمة الموكلة إليه .

- صراع الدور :

ينشأ صراع الدور عندما يكون هناك تباين بين مطالب العمل والمعايير الشخصية, كما ينشأ هذا الصراع عندما تكون أنماطا السلوك المحددة كمطالب للعمل على نحو مضاد أو معاكس لأخلاقيات الفرد أو قيمه ومن تم يقع تحت وطأة الضغوط النفسية .

* تقييم الأداء :

يمثل تقييم الأداء مصدرا من مصادر الضغوط النفسية بالنسبة للعديد من الأفراد , وقليل من الناس هم الذين يفضلون أن يتم تقييمهم بواسطة الأخريين لان ذلك يعد بمثابة اختبار لمدى كفاءة الفرد بالمقارنة بكفاءة الآخرين , والتقييم السيئ والغير الموضوعي يمكن أن يكون له تأثير في مستقبل الفرد فربما يؤدي على طرد الفرد أو فقدان وظيفته, لذا تقييم الأداء يعد مصدرا من مصادر الضغوط النفسية الشديدة (أحمد نجاح احمد 2000) .

* التغيير

إن أي تغيير يحدث في حياة الفرد يتطلب منه إعادة توافق , فحياة الفرد كلها عبارة عن سلسلة من الأحداث المتلاحقة المتغيرة , فقد أشار فيلدمان (1987) إلى أن الأفراد الذين ينظرون للتغيير على أنه أمر مثير ويعدونه نوع من التحدي , هم أفراد أقل قابلية للتأثر بالضغوط النفسية , في حين أن الأفراد الذين ينظرون إلى التغيير على أنه نوع من التهديد ويعدونه أمرا مثيرا للرعب فهم من المحتمل أن يتعرضوا لضغوط شديدة لذلك . من هذا المنطق فإن نظرة الفرد للتغيير هي التي تجعله يدركه أو يتفاعل معه , وليس التغيير نفسه مما يجعله مصدرا من مصادر الضغوط (olackan 2004).

* مشكلات التطوع المهني :

ينشأ هذا النوع من الضغوط عندما يفشل الفرد في أن يسبق غيره في الوصول إلى النمو في عمله , وفي هذه الحالة فإن طموح الفرد المهني لن يكون مرضيا أو مشبعا مما يعرضه للإحباط الشديد و بالعكس فان ترقية الفرد لوظيفته أكبر من إمكانياته يمكن أن تجعله يشعر بالضغوط , فمثلا عندما يرقى الفرد في وظيفة هو غير كفؤ لها لأنها أعلى من إمكانياته فإن هذا الشخص لن يستطيع مواجهة المسؤوليات التي تفرضها عليه هذه الوظيفة الجديدة ومن ثم الخوف من الفشل يمكن ان يسبب ضغطا نفسيا شديدا للفرد (Reston 2001)

وقد صنفها كل من (walace, 1987) في ثلاثة أصناف ومجاميع رئيسية :

- الأسباب التنظيمية : وينتج تحتها الأسباب التالية :
  - زيادة أو نقص عبئ العمل
  - المحفزات غيابها أو ضعفها
  - تقييم الأداء ومدء موضوعيته
  - طبيعة العمل
  - تعارض الدور
  - أساليب التنظيم
  - المستقبل الوظيفي
  - غموض الدور
- الأسباب الوظيفية : ويندرج تحتها الأسباب التالية :
  - بيئة العمل المادية
  - المسؤولية عن الغير
  - محدوديات المشاركة في صنع القرارات
  - احتياجات السلامة المهنية
  - محدودية الوقت
  - ضعف التغذية الراجعة
- الأساليب الشخصية : ويندرج تحتها
  - المشكلات الاقتصادية
  - المشكلات الأسرية

- مشكلات عوامل الضغط الوسيطة
- النمط السلوكي الشخصي
- أما اللجنة الأوروبية للصحة والأمن في العمل 1999 فحددت أسباب الضغوطات في النقاط التالية :

- مهارات عملية

- طريقة التدريس الجديدة
- تعديل البرنامج
- التأقلم مع المتغيرات الجديدة الاجتماعية والتطور العلمي الهائل في جميع الميادين
- التكوين الأساسي والتكوين المتواصل الغير مناسبين .

- ضغوطات اقتصادية

- الراتب الغير المناسب
- -عدم توفر الأمن في العمل

- عالم الطلاب :

- المخدرات والعنف والخمر
- عدم مبالاة التلاميذ وأهتما متهم
- نقص الجانب التنظيمي الذي يضبط السلوكيات
- تحديد الأهداف وكيفية الوصل إليها.
- علاقات مضطربة بين الأولياء والمعلمين
- متطلبات جديدة لدور المعلم
- تحمل مسؤولية الراحة النفسية لكل الطلاب
- تدخل أولياء الأمور في عمل المعلم

- ضعف التخطيط والبرمجة

- العمل الفردي على حساب العمل الجماعي
- إدارة متسلطة ونقص الدعم
- نقص الدعم المادي .

إعادة هيكلة مستمرة

- ضغوطات اجتماعية شخصية
- اهتمامات خاصة بكل معلم
- قلق كبير حول نوعية التعليم
- اختلال بين الأهداف الخاصة والواجبات
- وضعية اجتماعية سيئة عدم الاعتراف بمكانة المعلم
- ضغوطات المجتمع حول نوعية التربية التي يجب أن يتلقاها الأفراد
- المدرسة كمكان للعمل هو بجد ذاته ضاغط جدا
- كثرة العمل و طول يوم التدريس مع نقص الوقت لإتمام الواجبات .
- نقص المراقبة والاستقلالية
- نقص المساندة والدعم المعنوي
- الضجيج وتهوية سيئة
- صعوبات في مجال النظافة والأمن
- مهام إدارية متعبة
- التمييز والتهديد البسيكولوجي في ميدان العمل
- الوحدة والانعزال.

نقص الوسائل التعليمية و المساحات الخاصة

أما الباحثان (Brief & Randall,1984) فقد أشارا إلى أن مصادر الضغوط تندرج عادة في مجموعتين .

المجموعة الأولى: تشير إلى مصادر الضغوط تنبع من الصفات والإجراءات التنظيمية للمنظمة التي يعمل ضمنها الفرد المعني حيث يندرج تحتها المصادرة الفرعية التالية :

السياسات التنظيمية الهيكل التنظيمي , الإجراءات التنظيمية .

المجموعة الثانية : تنبع من الأدوار الموكلة إلى الفرد و تندرج تحتها المصادر الفرعية التالية :

- الظروف المحيطة بالعمل والأداء
- ظروف السلامة الصحية
- علاقة الفرد الشخصية مع الآخرين

مستلزمات العمل للفرد المعني

سمات الدور الموكل إلى الفرد المعني

تصنف مصادر الضغوط كذلك وفق تصنيف يتسم بالبساطة لكنه يجتمع معظم مصادر الضغوط:

أحدث الحياة الشاقة

تتراوح من أحدث شديدة جدا (كفقدان شريك حياة) والأقل شدة كتغبير مسكن (جمعة يوسف 2000)

- الشدائد المزمنة يظهر الناس علامات الضغوط كاستجابة للشدائد المزمنة في حياتهم تنتج غالبا الشدائد من أحداث ضاغطة تبقى أثارها مع الفرد ويمثل اضطراب كرب أو ما بعد الصدمة
- منغصات الحياة اليومية أحدث حياة صغرى التكدس في إشارات المرور, والوقوف في طابور وتشير بعض الدراسات المنغصات تعد منبئا أفضل للتنبؤ بالأعراض من أحداث الحياة الكبرى (Levy et al 1997)

يرى هيجل أن الباحثين الذين اجتهدوا في وضع تصنيف لمصادر الضغوط سلكوا ثلاثة مسارات تتكون من التالي:

- أولا النموذج الثنائي : يصنف مصدر الضغوط في العمل إلى مجموعتين (shuler vansll 1981)

من مجموعة تشمل كل مجموعة على عدد من العناصر الفرعية ويندرج تحت كل عنصر فرعي عدد من مسببات الضغوط .

المجموعة الرئيسية الأولى : تشمل على ثلاثة مجموعات فرعية هي : السياسات التنظيمية , الهيكل التنظيمي والمراحل التنظيمية

المجموعة الرئيسة الثانية : تحتوي على خمسة مجموعات فرعية هي :: تجهيزات بيئة العمل المادية والسلامة الصحية المهنية وعلاقات العمل الشخصية ومتطلبات الوظيفية ومتطلبات الدور .

- ثانيا : النموذج الثلاثي : يصنف المصادر الضغوط في العمل إلى ثلاثة مجموعات رئيسية كتصنيف (MCC rafk 1979) يقترح نموذجا ثلاثا وهو :

- ا ضغوط ناتجة عن البيئة المادية أثناء تأدية الأعمال
- ب ضغوط ناتجة عن البيئة الاجتماعية من خلال التفاعل مع الزملاء
- ت ضغوط ناتجة عن النظام الشخصي كالوراثة والأساليب الإدراكية

- ثالثا : نموذج متعدد الأبعاد : يصنف مصادر الضغوط في العمل إلى أربعة مجموعات رئيسية فأكثر يصنف المشعان نموذج مصادر الضغوط إلى أربعة مجموعات هي :

- الفيزيقية : البيئة المادية كالإضاءة ودرجة الحرارة .
- جماعة العمل : ضغوط العلاقة مع الزملاء والرؤساء ونقص الدعم الاجتماعي
- الفردية : عوامل صراع الدور و غموض الدور , والعبئ الزائد أو المنخفض وقلة الرقابة والمسؤولية وعدم وجود فرص التقدم والترقية مثلا
- التنظيمية: ضعف تصميم الهيكل التنظيمي وعدم وجود سياسة محدد واضحة وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات .

السامدوني 1994 حدد مصادر الضغوط إلى مصدرين أساسيين :

أولا مصادر مهنية : صراع الدور غموضه عدم مشاركة المعلمين في صنع القرارات الإعداد الغير جيد للمعلمين الضغط الناتج عن الطلاب وخصائصهم وضغوط الإدارة والنقص في المساندة الاجتماعية (مدير زملاء مشرفين) .

ثانيا مصادر فردية : عدم الرضاء عن العمل عدم الرضاء عن الحياة إضافة إلى متغيرات ديمغرافية (السن المؤهل اعلمي الجنس وسنوات الخبرة) .

-5 نشأة الضغوط :

قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطاً داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ.. تسمى ضغوطاً خارجية.

وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكبتها، أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلولاً مناسبة، أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسايرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدداً قليلاً منهم نسبياً، هم الذين يواجهون الظروف القاسية .

يتعرض الإنسان للضغوط المختلفة باستمرار ويستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط أو مدى قدرته على المواجهة والمطاولة في التحمل، فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الآخر، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئاً على أنماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثراً لدى الفرد، وأيضاً تتدخل المكونات البيولوجية في قدرة التحمل وقوة أجهزة الفرد البدنية.

تحديد الضغوط وقياسها

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينكي. وتكون تلك الأداة إما مكتوبة؛ أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي - العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.. ونستعير من مقياس هولمز وداهي بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة:

-1وفاة القرين (الزوج أو الزوجة)

-2الطلاق.

-3الانفصال عن الزوج أو الزوجة.

-4حبس أو حجز أو سجن أو ما أشبه ذلك.

-5موت أحد أفراد الأسرة المقربين.

-6فصل عن العمل.

-7تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة).

-8تغير مفاجئ في الوضع المادي.

-9وفاة صديق عزيز.

-10الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة.

-11سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.

-12خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.

-13التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.

-14تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.

يشعر الشخص ببعض الإنذارات التي تعطي مؤشراً باتجاه وجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد، ويستلزم إزاء هذه الإنذارات اتخاذ بعض الإجراءات لخفض التوتر أو الضغوط لكي لا تتحول عند استمرارها لفترة طويلة إلى حالات مرضية. وهذه الإنذارات:

-اضطرابات النوم.

-اضطرابات الهضم.

-اضطرابات التنفس.

-خفقان القلب.

-التوجس والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك.

-أعراض اكتئابية.

-التوتر العضلي والشد.

-الغضب لأتفه الأسباب.

-التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.

-الإجهاد السريع.

-تلاحق الأمراض والتعرض للحوادث .

6- آثار الضغوط النفسية على الأفراد :

توجد في التراث البحثي كمية ضخمة من البحوث التي حاولت أن تقدم الأدلة على أن الضغوط يمكن أن تؤثر في كل من الصحة النفسية والجسمية سواء بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال التغيرات في فسيولوجية الجسم , أو بشكل غير مباشر من خلال السلوكيات المرتبطة بالصحة (Taylor , 1999, p185) ومن ثم فإن الاستجابة للضغوط يمكن التعبير عليها سواء في صورة جسدية أو نفسية وبجدر أن نشير إلى أن أحد أوجه الاهتمام بالضغوط هو مالها من أثار سلبية وضارة ومع ذلك فلا بد من التنبيه إلى أنه من الخطأ اعتبارها ضارة دائما فقد يكون لها آثار مفيدة عندما تكون في مستوى معقول لا هي شديدة ولا منخفضة وهي تلعب هنا دور الدافع في الانجاز التي تمنح الفرد القوة على مواجهة التحديات والتفوق في حدود الإمكانيات والقدرات مع وضع الفروق المحيطة في الاعتبار كما تساهم هذه الضغوط المعتدلة في الحفاظ على درجة معقولة من التيقظ والانتباه والمتابعة ولا تعطل قدرة الإنسان على التفكير والتخطيط الواعي ولا تؤثر على صحته الجسمية والنفسية ولا تربك علاقاته الاجتماعية إن هذه الضغوط نطلق عليها التوتر الصحي مطلوبة في العمل وفي غيره من جوانب الحياة حتى لا تفقد الحياة طعمها وقيمتها (جمعة يوسف، 2004، ص 41)

أن أي نوع من التوتر أو الأفعال لا بد أن يصحبه نوع من التغيرات البدنية الظاهرة الفسيولوجية الداخلية هذه التغيرات يتم التحكم فيها من خلال

الجهاز العصبي الذي ينظم الجسم من خلال السيطرة لى أجهزة الجسم الأخرى بروابط عصبية خاصة تنقل له المثيرات المختلفة الداخلية والخارجية ويستجيب لها بشكل تعليمات توجه إلى أعضاء الجسم تؤدي إلى تكييف نشاط الجسم ومواءمته لوظائفه المختلفة للحياة بانتظام وبالتالي يستطيع الجسم التفاعل مع بيئته (هيجان ،1998، 217ص) ومن أهم الآثار التي يحدثها ضغط العمل على الفرد أثار سلوكية , صحية تنظيمية .

- الآثار الصحية : إن الضغط يؤدي إلى تضخم عضلة القلب وبالتالي إلى أمراض القلب والشرايين قام الدكتور بارفوت باحث في جامعة نورث كارولينا الأمريكية بدراسة استمرت 25 عاما توصل إلى أن الأفراد الذين تحصلوا على مراتب عالية من الغضب من اختبار

عادي للشخصية معرضون بنحو خمسة مرات إلى الموت بسبب الإصابة بنوبة قلبية أكثر من نظائرهم الذين هم أقل غضبا .

- الآثار النفسية : التي تسببها الضغوط فهي على سبيل المثال الاكتئاب القلق , الإحباط , الملل والتوتر العصبي .

- التأثيرات السلوكية : عندما تتعدى الضغوط مستوياتها العادية , تترجم إلى العديد من ردود الأفعال السلوكية التي يتخذها الفرد ضد نفسه أو المؤسسة التي يعمل بها كالغياب الغير المبرر عن العمال , النزعة العدوانية, التخريب الإفراط في الأكل , اللجوء إلى التدخين والإدمان .

-التأثيرات التنظيمية : المتضرر من آثار الضغوط ليس الفرد فقط بل تمتد بدورها لتشمل المنظمة التي يعمل بها الفرد ويوجد بها , حيث ينبثق من تفاعل الجانب الصحي والسلوكي لإفرادها الذين يمثلون حجر الزاوية في أية مؤسسة العديد من المخرجات التي تؤثر على القيم التنظيمية و استراتيجياتها التنفيذية التي تتحكم في مسيرتها .

- آثارها على الطلاب : الطلاب مركز التعليم فأي خلل أو ضعف في أحد عناصر العملية التعليمية , خاصة المعلم ، يكون له أثرها كبير عليهم , وفي هذه الحالة فالأثر مباشر وعميق فالطالب الذي يرى أن المعلم لا يبالي بإعداد الدرس ويتأخر في الحضور ولا يهتم بالواجبات المدرسية , سيتولد لديه شعور مماثل بعدم الاهتمام بهذه الأشياء , وببرودة المعلم في أدائه لدرس سيفقد الطالب الدافعية للتعلم مما يجعل الدرس مملا وهذا بدوره يزيد من الضغط النفسي لدى المعلم .

- آثارها على جو المدرسة العام : تعاون المعلمين و نشطاهم أساس نجاح المدرسة والمعلم الذي يمر بهذه الحالة ليس لديه دافعية للتعاون والمشاركة , بل قد يزيد الأمر سوء , بأن يأخذ تثبيط زملائه في العمل الجماعي والتعاون في نشاط المدرسة فيفتقد بذلك الجو الجماعي التعاوني في المدرسة لتصبح مجموعة من الأفراد الذين لا يجمعهم إلا المكان فقط فلا تربطهم أهداف مشتركة ولا هموم ومطالب مشتركة , وهذا ما يزيد من الضغط عند المعلم بحيث تتسع دائرته فبدلا من الفصل تصبح المدرسة ذاتها غير مريحة له فلا يشعر برغبة في البقاء فيها.

- آثارها على المعلم : المعلم بشر , يتأثر بعواطفه لما يتعرض له من ضغوطات وما يدور في بيئته و هدا النوع من الضغط النفسي إذا لم يبادر بعلاجه يتسبب في تعب نفسي شديد للمعلم يتسبب بدوره في اتخاذ قرارات غير سليمة , مثل قرارات المشاركة في بعض الأنشطة المدرسية, أو أنشطة النمو العلمي, وقد تصل تلك القرارات إلى ترك التدريس

أيضا تؤثر على نظرة المعلم للعملية التعليمية , ونظرته للتلاميذ , وهي نظرة إذا لم تعدل تتأصل وتصبح دائمة بحيث يكون لدى المعلم قناعة أن التلاميذ كسالى ولا يفهمون وأن العمل معهم جهد ضائع , وأن المعلم مسئول على أداء درسه فقط ولا علاقة له بزملائه يقول الدكتور خضر من آثار الضغوط النفسية على المعلم تتمثل في سلبية هويته المهنية المتخصصة دون غيره من المهن الأخرى في المجتمع , كما يتصل بالظاهرة نفسها انخفاض المكانة الاجتماعية للمعلم فيلاحظ تقرير لجنة هو لمز الأمريكية أن الطلاب لم يعودوا يقبلون على دراسة التربية ليعملوا بالتدريس , ولم تعد تلك الدراسة تلقى إقبالا يماثل الإقبال على الدارسات الأخرى التي تؤهل الطالب لممارسة مهن تتمتع بقدر أكبر من المكانة الاجتماعية أضف إلى هذا أن التدريس مهنة لا يحض ممارسوها بالتقدير المادي المناسب فالمعلم يصاب بالاحتراق النفسي في ضل العوائق التي تحول دون قيامه بمهمته المهنية بشكل كامل بما يصيبه بالإحباط ونقص الدافعية .

- الآثار الفسيولوجية : أشار هاس إلى الآثار الفسيولوجية للضغوط النفسية المتمثلة في اضطرابات الجهاز الهضمي إلى جانب نوبات الإسهال المزمنة , واضطرابات الجهاز التنفسي والمتمثلة في صعوبة التنفس واضطرابات جهاز دوران الدم والمتمثلة في ارتفاع ضغط الدم والصداع , فضلا عن إصابة الجلد بالطفح وتضخم الغدة الدرقية , والبول السكري , و التهاب المفاصل الروماتيزمية والتشنج العضلي وفقدان الشهية أما كويك quick فرأى أن الآثار التي تخلفها الظروف النفسية تكون متمثلة في ضعف الحالة الجسمية والصداع , ونقص الوزن , وصعوبة التنفس

كما بين كل من كوبر و مارشل الآثار التي تخلفها الضغوط النفسية كارتفاع ضغط الدم زيادة ضربات القلب .

- الآثار النفسية :

أوضح كابلر Capler أن الآثار النفسية التي يتعرض لها الشخص نتيجة للضغوط النفسية تتمثل في اضطراب إدراكه المعرفي فضلا عن اضطراب مفهومه عن ذاته أما لازاروس Lazarus فأكد أن الضغوط التي يواجهها الشخص تؤدي إلى الكثير من الانفعالات والقلق والخوف والاكتئاب (Thomas 2003)

7- الضغوط والأمراض النفسية:

إذا كانت نشأة الأمراض النفسية في مراحل الطفولة أو احتمالات امتدادها إلى المراحل العمرية اللاحقة، وإذا ما كان هناك خلل أو اضطراب في الجهاز النفسي بسبب عدم القدرة على التكيف أو حالة من الوهن أو زيادة غير اعتيادية في الوساوس، أو زيادة في القلق أو اضطرابات هستيرية تعتري الإنسان، فإن الضغوط تزيد من وطأة تلك الأعراض المرضية وتساعد إلى حد كبير في تخلخل التوازن النفسي، فيقع الإنسان صريع المرض، بفعل شدة الضغوط، ووجود حالة من التهيؤ النفسي الداخلي للمرض، فالعلاقة إذن تبادلية بين الضغوط والأمراض النفسية. خاصة إذا ما عرفنا أن الضغوط الداخلية هي: التهيؤ النفسي (الاستعداد) لقبول المرض - ضعف المقاومة الداخلية.

أما الضغوط الخارجية فهي: صعوبات في التعامل مع المحيط الاجتماعي، وعدم القدرة على مواجهة المشكلات وتحمل الصدمات مثل الخسائر المادية، أو موت شخص عزيز.. الخ، وهذه الضغوطات بدورها تسبب بعض الإعياء ثم الإجهاد العصبي والتعب الشديد الذي يصل أحياناً إلى حد الموت، فضلاً عن احتمالات الإصابة ببعض الأمراض العضوية ذات المنشأ النفسي (اضطرابات نفسجسمية - سايكوسوماتية) مثل التغيرات الكيميائية والحيوية في الدم، ارتفاع ضغط الدم، مرض السكري، والقرح الدامية، وغيرها.

ويشير جارلس وورث وناثان بأن 75% من المرضى المراجعين للأطباء يشكون أمراضاً ناتجة عن الضغوط وتنحصر تلك الأعراض في القلق، الشعور بالذنب والخوف، الاكتئاب، الخوف من المستقبل، العدوانية الزائدة تجاه الآخرين، اليأس والانطواء والانسحاب، فقدان الثقة بالنفس إضافة إلى المشكلات النفسجسمية.

إن التعرض للمواقف الصعبة التي ربما تستمر زمناً ليس قليلاً لا يسبب القلق المزمن فحسب، بل يحدث تغييراً في معدلات المرض وقد يؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان. هذا

وتعجل الأنواع المختلفة للضغوط بظهور بعض الاضطرابات السلوكية وخاصة إذا كانت الضغوط شديدة، أما إذا كانت الضغوط خفيفة، فإن الأفراد من ذوي الاستعداد المرضي أو من الذين نشأوا في ظروف صعبة فإنهم سيعانون طويلاً من بعض الاضطرابات وحالات من التوتر والضيق.

استجابة الإنسان للضغوط الخارجية

تعد الضغوط الداخلية أو الخارجية مثيرات لابد أن يستجيب لها الإنسان استجابات مختلفة تبعاً لخصائصه من جهة وطبيعة تلك الضغوط وشدتها من جهة أخرى ويمكننا تقسيم الاستجابات إلى:

-1استجابات إرادية:

وهي تلك التي يعيها الفرد، ويشعر إزاء وقوعها برد فعل مثل استجابته بتخفيف ملابسه عند الإحساس بارتفاع درجة الحرارة أو ارتداء ملابس أخرى عند الإحساس بالبرد.

2: استجابات لا إرادية:

وهي ردود فعل بعض أجهزة الجسم التي يصعب التحكم بها مثل الارتجاف عند التعرض لموقف لا يستطيع التحكم فيه، أو التعرق بسبب الخجل ويمكن تقسيم الاستجابة إلى *:

*عضوية:

مثل التنبيهات الهرمونية وإفرازات بعض الغدد وفعاليات الجهاز السمبثاوي المسؤول عن أمن الجسم تلقائياً من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل الجهاز الدوري والتنفسي وجهاز الغدد والجلد الذي يعمل وقت تعرض الجسم للخطر (ضغط خارجي أو داخلي) وهو يعلن ما يشبه حالة الطوارئ وذلك بتجهيز طاقاته ووضعها في أعلى درجات الاستعداد، وكذلك الجهاز الباراسمبثاوي، حيث العمل بالاتجاه المعاكس للسمبثاوي بإبطاء أو كف عمل بعض أجهزة الجسم.

*نفسية: كافة الاستجابات التي يتحكم أو لا يتحكم بها الفرد في الموقف المحدد وهي:

-العمليات المعرفية:

والتي تمثل العمليات العقلية مثل التفكير بمعطيات الضغط ومسبباته، وكذلك تقييم الضغط الموجود ثم الوصول إلى معرفة الضغوط دون القيام بفعل ما.

-السلوكية: وهي الاستجابات التي يلجأ إليها الفرد تحت وطأة الضغوط، تلك الاستجابات التي يمكن ملاحظتها. والاستجابة للضغوط لا تقتصر على الكائن البشري، بل إنها موجودة عند الحيوانات أيضاً. لذا فإن أي ضغوط يتعرض لها الإنسان لا تؤثر في أجهزة الجسم كلها، بل على قسم منها، إذ قد يتأثر أحدها بشدة، بينما لا يكاد يتأثر الآخر أبداً. وعندما يتعرض الإنسان لضغط ما فإنه يمر بثلاث مراحل هي:

1. رد فعل للأخطار. حيث يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، وإذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.

2. المقاومة: عندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة وجسمه يكون في حالة تيقظ تام، وهنا يقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو، وعند الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف، وبالتالي سيكون الجسم في حالة إعياء وضعف ليتعرض لضغوط من نوع آخر هي الأمراض.

وإذا ما استمرت الضغوط الأولى وظهرت ضغوط أخرى (الأمراض) انتقل إلى المرحلة.

3.الإعياء: لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجياً وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماماً. وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسمية تصل حد الموت.

8 . خصائص الأحداث الضاغطة :

يقول البعض أن الأحداث في حد ذاتها ليست ضاغطة وإنما يتوقف ما إذا كانت ضاغطة أو لا على كيفية إدراكها أو تقييمها من جانب الفرد وهناك عدة محددات تجعنا ندرك على أنها ضاغطة أو ليست كذلك منها :

*الاحداث السلبية : لقد أظهرت الأحداث السلبية علاقة قوية مع كل من الكرب النفسي والأعراض الجسمية عن الأحداث الايجابية (Farland et al,1980)

* الأحداث الغير قابلة للسيطرة أو التنبؤ : أن الضغوط والأحداث التي يمكن أن نتنبؤ بها هي أقل إثارة للشعور بالضغط من تلك التي لا يمكن التنبؤ بها أو التحكم فيها ولا تقتصر فائدة التنبؤ على قمع أو كف الخبرة الذاتية بالضغوط وإنما في ظل ظروف معينة تؤثر في الاستجابات الكيميائية الحيوية لها (Taylor, 1999, p177) .

*الأحداث الغامضة :

لقد أشارت الدراسات التي قام بها مصطفى سويفt1968عن تطرف الاستجابة كمقياس للنفور من الغموض إلى أن الأشخاص يميلون إلى إضفاء الصفات الطرفية (أي تقع على طرفي متصل الاستجابة) باعتبارها محددة لمن يختارون من الأصدقاء منه إن الإحداث الغامضة تدرك على أنها أكثر ضغطا من الأحداث الواضحة.

*زيادة العبىء يتعرض الناس بفعل عوامل إلى إحساس متزايد بالضغوط إذا ما قورنوا بالأشخاص الذين لهم عدد من المهام أقل ولا يتحملون مسؤوليات كثيرة. (Cohen 1991 (& Wiliamson ,

*الخصال الفسيولوجية:

يبدو أن بعض الأفراد لديهم انماط مميزة من الاستجابات الفسيولوجية التي تسمى نشاط الاستجابة الفردية ووفقا لهذه الخصائص فإن بعض الأفراد يستجيبون بشكل يعبر عن إحساس بالضغوط لأحداث معينة وهو لا يحدث لدى أشخاص آخرين (lloy et al 1996)

.

*الخصال النفسية مثل الذكاء والقدرات العقلية وأنماط الشخصية والخصال المزاجية التي تلعب دورا مهما في شعور الفرد بالضغوط فالنمط a من الشخصية معروف انهم اكثر عرضة للإحساس بالضغوط نتيجة الدخول في الأعمال التنافسية و العمل تحت ضغط الوقت وعدم الركون إلى الراحة (عبد الرحمان الطريري، 1994 ،ص 35)

<u>*مجالات الحياة</u> تنقسم مجالات إلى مجالات رئيسية كالأدوار التي لا غنى عنها كدور الرجل كزوج وكأب أو كعامل داخل مؤسسة تنطوي عليها احتمالات التعرض للضغوط أكثر تتمثل في أعباء الزواج و أعباء تنشئه الأطفال وتعليمهم والمسؤولية عن صحتهم ورفاهيتهم أما

مجالات الحياة الأخرى الطرفية قد تنطوي على مقدار منخفض من الضغوط كالعضوية في ناد أو جمعية .

9- تطور الاهتمام بالضغوط النفسية :

إن الضغوط قد لازمت الإنسان منذ وجوده على الأرض غير أن الاستخدام الرسمي لمصطلح الضغوط stress قد بدأ في أوائل القرن الرابع عشر وقصد به في ذلك الحين المشقة والعسر والمحنة والأسى وفي أواخر القرن السابع عشر استخدم هوك (Hook) الضغوط في سياق العلوم الطبيعية بالرغم من آن هذا الاستخدام لم يكن منظما وقد ازدهرت المصطلحات الدالة على الضغوط في أحضان علوم الطب حيث اعتبرت الضغوط أساس إعتلال الصحة بالرغم من الاهتهام العلمي بالضغوط قد نما في العديد من العلوم مثل علم الاجتماع والانثربولوجيا والفسولوجيا وعلم النفس والطب وعلم الغدد الصماء فإن هناك فرعين كانا الأكثر حظا في بحوث الضغط هما علم الحيوان وعلم النفس (fleming et al,1984)

جهود كانون هو من الأسماء البارزة في بحوث الضغط في القرن العشرين و والتر كانون هو الذي وصف ما اسماه استجابة الكر والفراعتبرت أن استجابة الكر والفر استجابة تكيفيه توافقية واستدل على ذلك بأنها تمكن الكائن من الاستجابة السريعة للتهديد ومن ناحية أخرى خلص كانون إلى أنه عندما يواجه الفرد تهديدا فإن الجسم يستثار بسرعة وتسري الدافعية في الجهاز العصبي السمبتاوي وجهاز الغدد الصماء للتعامل مع هذا التهديد وتعمل هذه الاستجابة الفسيولوجية على حمل الكائن لمواجهة مصدر التهديد أو الهروب ومن تم مصطلح الكر والفر واستعمل كلمة الكائن ولم يستخدم لفظ إنسان حيث أجرى تجاربه الأولى على الحيوانات واستنتج أن كل كائن (حيوان - إنسان) يتعرض للضغوط ويتأثر بها . (Walter,1932)

أوضح سيلي أن كون المرء بدون ضغوط فأن هذا يعني الموت , كما ان التعرض المتكرر للضغوط القوية وما يترتب عليها من تأثيرات سلبية كالفوضى والارتباك في حياة الفرد, والعجز من اتخاذ القرارات أو تناقص فعالية سلوكه , وعدم المقدرة على التفاعل مع الآخرين , وظهور أعراض سيكوسوماتية ومظاهر الإرباك الوظيفي في الشخصية وقدم هاترز مفهوم زملة التكيف العام GAS إذ بدأ عمله بكشف الهرمونات الجنسية وتأثيرها على الأداء

الفسيولوجي ثم أصبح مهتما بالتأثير الضاغط لتدخلات التي استخدمها في تجاربه والتي عرض فيها الفئران لضواغط شتى ومستمرة مثل التعب , البرد ولاحظ استجابة الفئران الفسيولوجية , ولاحظ أن كل الضواغط أدت إلى تمدد القشرة الادرينالية وتقلص أو انكماش الغدة الصعترية والغدد الليمفاوية وتقرح المعدة والاثنا عشر . (Oltmanns & emery, 1998, p288) (Alloy et al 1996, p208) (Taylor ,1999, p 169) معناه أن الضغوط مرتبطة بحياة الإنسان وقد عرفه من خلال مقال نشرة في مجلة الطبيعة لأول مرة سنة 1936 على أساس أنه يشير إلى استجابة العضوية لصعوبات المحيط .

11-التناولات الإجرائية لمفهوم الضغط :

لقد عرف الضغط النفسي stress من زوايا علمية مختلفة على حسب المرجعيات المعرفية المنهجية ولقد قمنا بتلخيص هذه النظريات في اتجاهين :

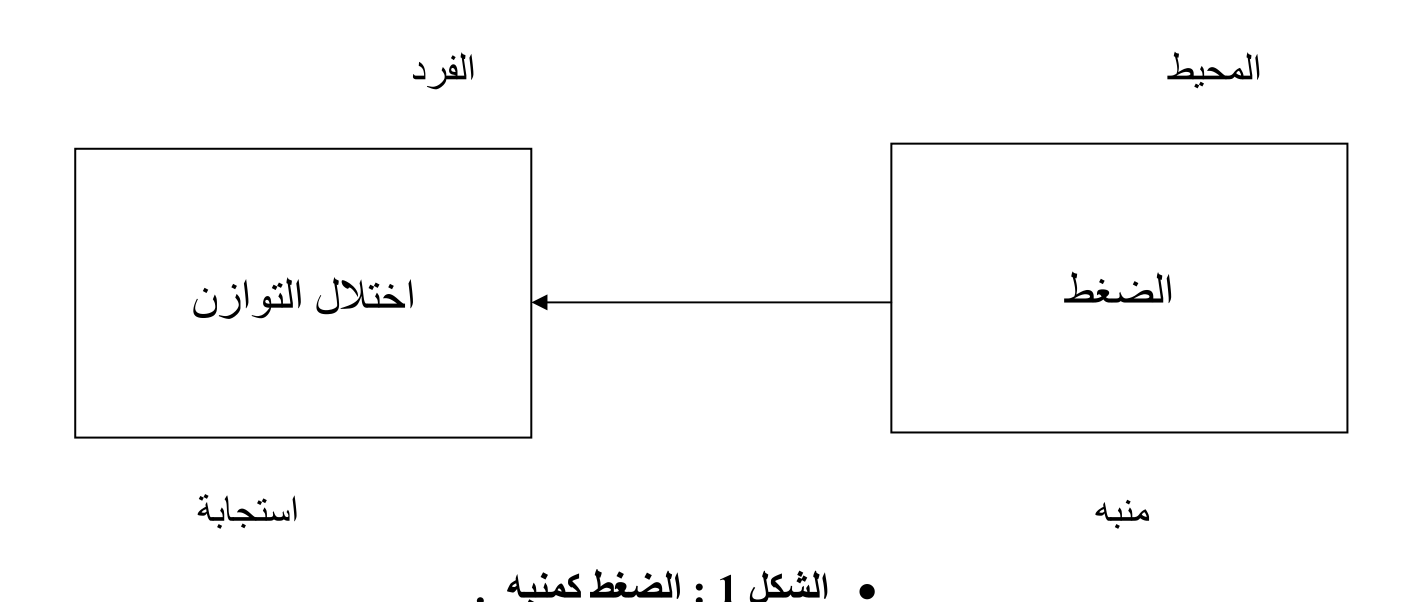
الاتجاه الأحادي والاتجاه التفاعلي :

أ- **الاتجاه الأحادي** : إذا يتناول دراسة الضغط تناول جانبيا , معتمد في ذلك على المعالجة الإجرائية الخطية , يعرف الضغط كمنبه أو كاستجابة نمطية .

الضغط كمنبه : المقاربة الهندسية : ويمثل هذا الاتجاه البحاثتين في مجال الارغونوميا وهم في الأغلبية علماء النفس التنظيمي فالضغط في مفهومهم مجموعة من المتطلبات والعراقيل والمعيقات المحيطية التي لا يقوى الفرد على التعامل معها بشكل صحي صحيح (تيغزي أمحمد 1991) .يقول (مقددا محمد و محسن حسن مطوع 2004) إن الضغط هو مثير من مثيرات البيئة التي يتواجد فيها الفرد قد يكون هذا المؤثر مرتبطا بالحياة العامة للفرد كإحداث الحياة اليومية مثل : وفاء شريك الحياة أو الطلاق أو ضياع مبلغ كبير من المال , وقد يكون مرتبط بالحياة المهنية للفرد كالقيام بعمل شاق جدا أو تعارض

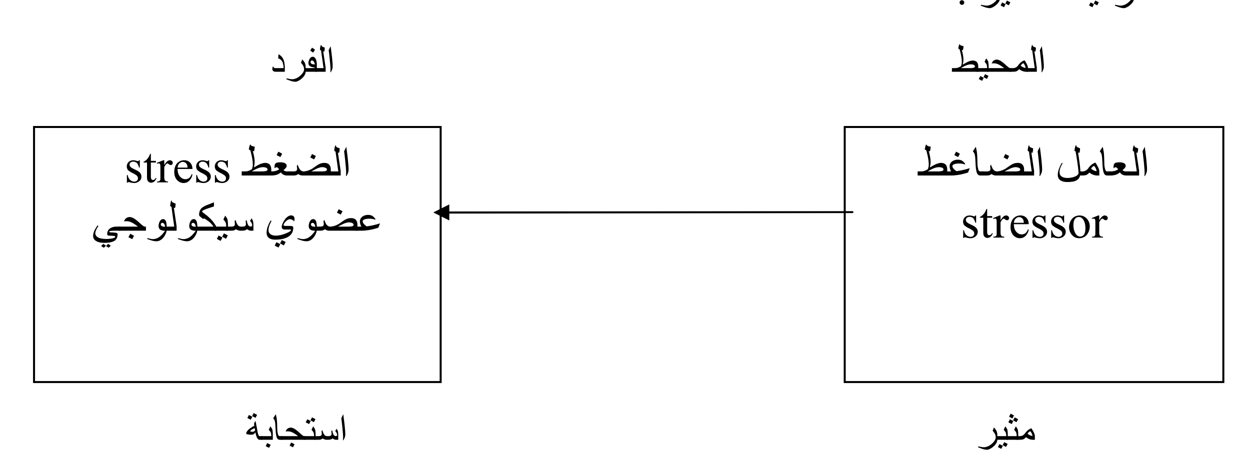
ادوار العمل وتصارعها , أو القيام بعمل قليل أو القيام بعملا كثير أو المسؤولية عن الأفراد وخاصة بالنسبة للقادة والمشرفين , وقد يكون مرتبطا بالحياة الدراسية للفرد ككثرة الواجبات الأكاديمية وصعوبة المواد والمقررات وقلة الوقت للقيام بكل ما هو مطلوب , ومن ممثلي هذه المقاربة يمكن الإشارة إلى (Ferguson,1991) اللذان يرى أن المثير إذا كان غير فيه ,

يرى فإن يسبب للفرد حالة من الإزعاج والقلق والتوتر ويصبح مصدرا من مصادر الإزعاج.



- **الشكل 1 : الضغط كمنبه .**

<u>الضغط كاستجابة :</u> مقاربة فيزو طبية وتنظر إلى الإجهاد على أنه استجابة تصدر من الفرد لمثيرات البيئة الغير مرغوب فيها, غالب ما تكون هذه الاستجابة عامة وغير محددة المعالم حسب (مقدار محمد و حسن المطوع ،2004). أما حسب (بشير بن طاهر، 1998) فيعرفه كمبدأ سيكو- فسيولوجي وهو حالة تحدث داخل العضوية , تظهر من خلال عدم التوازن الوظيفي للأجهزة الجسمية عند تعرض الفرد لحادث مزعج فهو سلوك ثابت يفتقر الصفات الفردية المميزة.



- **شكل2 : تعريف الضغط كاستجابة**

يمثل هذه المقارنة هو هانز سيلي (Selye,1976) الذي يرى أن الإجهاد استجابة عامة تمر بمراحل ثلاث وقد أطلق عليها أسم تناذر التكليف العام .

المرحلة الأولى مرحلة الصدمة أو التحذير:

في هذه المرحلة حسب جاري (Gary,1982) ينشط للفرد ويستخدم مصادرة لمواجهة الموقف الضاغط حيث يقوم الجهاز العصبي السمبتاوي والغدد الادرينالينية بتعبئة أجهزة دفاع الجسم , حيث يتم تصريف أكبر نسبة من الادرينالين وبالتالي يزيد إنتاج الطاقة لمواجهة الموقف الضاغط فتظهر أعراض جسمية كزيادة نبضات القلب , شحوب الوجه وغيرها وإذا استمرت هذه الأعراض فإن العضوية تنتقل إلى المرحلة التالية ويضيف (مقداد محمد محسن مطوع 2004) في هذه المرحلة يجعل وجود المثير عند الفرد يبدى مجموعة من الاستجابات التي تقاوم الإجهاد , الذي قد يكون قويا , أو ضعيفا ففي حالة ما إذا كان الإجهاد قويا فان الفرد قد ينهك وفي حالة ما اذا كان الإجهاد ضعيفا ولم يدم طويلا , فإن الفرد يستعيد عافيته من جديد .

مرحلة المقاومة :

في هذه المرحلة يقوم الفرد بالدفاع عن نفسه تجاه مصدر التهديد فيدخل جهاز الهيبوتلا موس والغدة النخامية, , الشيء الذي يسمح بإنتاج زائد للمضادات الحيوية ومن جملة الاستجابات البيوكيميائي لهذه المرحلة السد والاحتفاظ بالماء لتحديد الطاقة وتحويل الدهون إلى جلوسيدات . (Daniel et Julien,2001) .

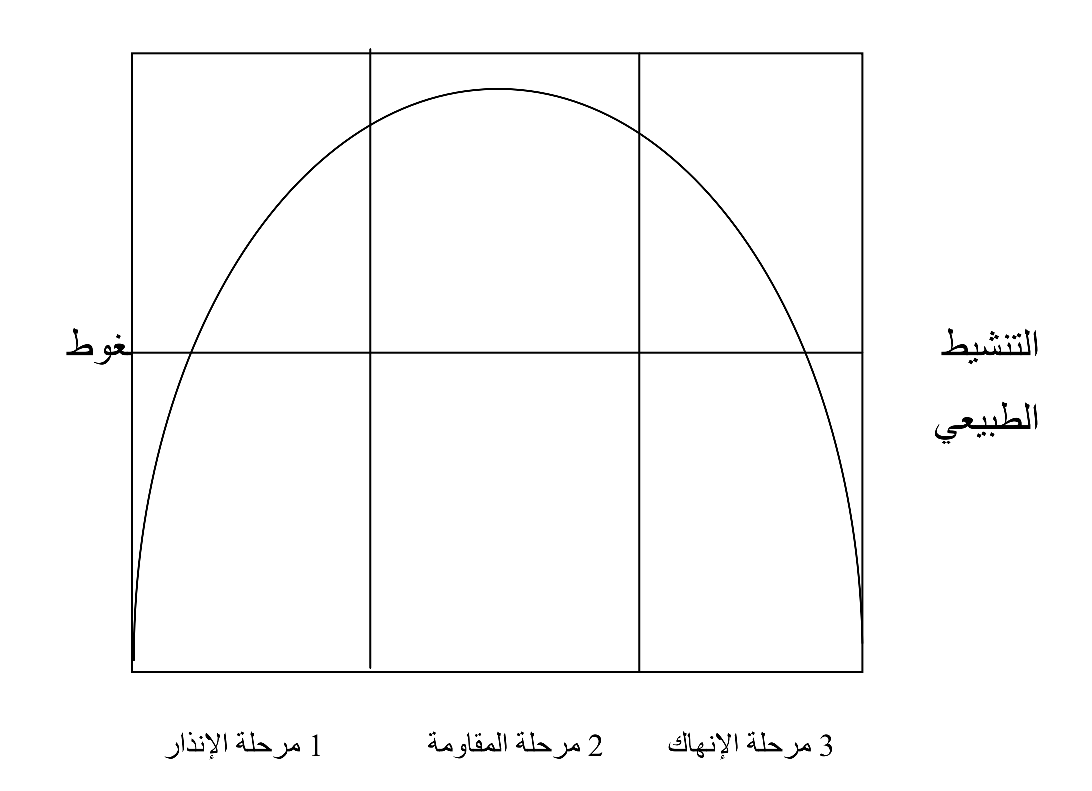
وبما أن قدرة افرد على المقاومة محدودة , وإذا كان الضغط مكثف واستمر مدة أطول فإن العضوية تصبح في حالة ضعف .

- مرحلة الانهاك:

- في هذه المرحلة حسب (مقداد محمد والمطوع ،2004) ونتيجة لقوة الجهاد واستمراره , فقد يفشل فعلا جهاز المقاومة لدى الإنسان , ويخر الإنسان صريع الإجهاد بادية عليه كل آثار الإجهاد أو على الأقل معظمها.

- أما حسب (بشير بن طاهر، 1998) فإن يرى أنه باستمرار تعرض الفرد للضغط , تبدأ العضوية في استنفاذ طاقتها , فتبطئ أنشطة الأجهزة الجسمية , وبالتالي يفتقد الفرد كفايته من الطاقة التي يتطلبها الموقف الضاغط فيتأثر الفرد ويصبح معرض لعدة

إضطربات نفسية وسوماتية وقد يؤدي ذلك إلى الموت ويقترح سيلي النموذج التالي لمقاومة الضغط والذي يتضمن ثلاثة مراحل كما هو موضح في شكل التالي :



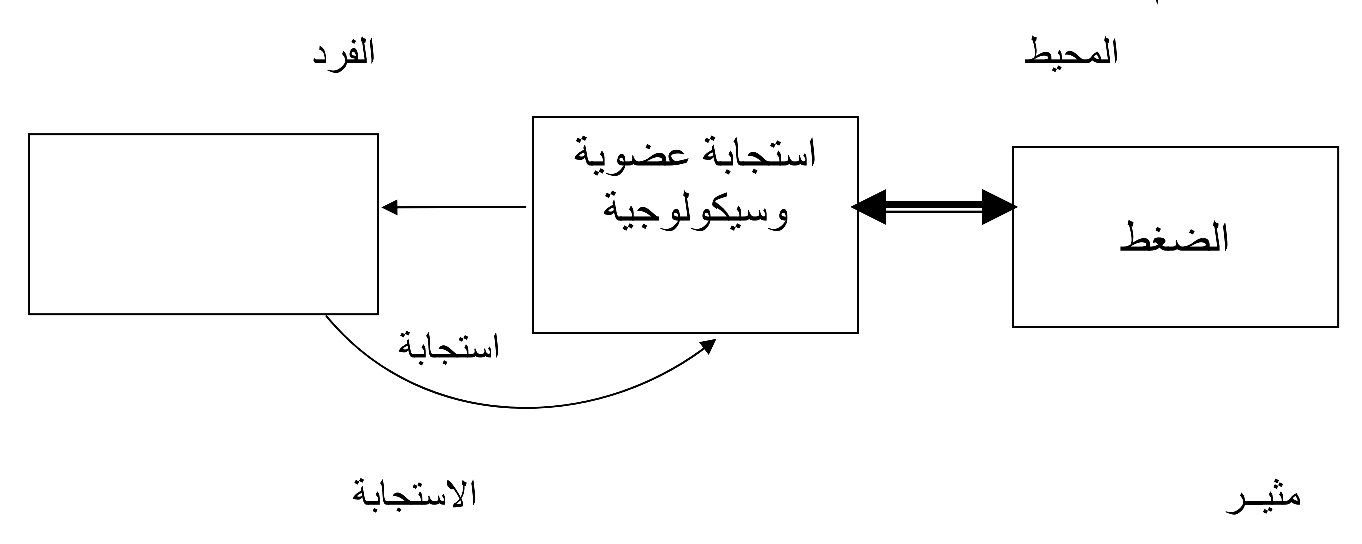
الشكل رقم 3 : نموذج مقاومة الضغوط ومراحل أعراض التكيف العام (كوهن ، 1994)

ب . الاتجاه التفاعلي (المقاربة النفسية)

وتنتظر إلى الإجهاد أنه محصلة لتفاعل الإنسان مع البيئة التي يتواجد فيها , والتي غالبا ما تكون مثيراتها متجاوزة لقدراته وإمكاناته في المقاوبة ومهددة في الوقت نفسه لصحته النفسية ,وما دامت هذه هي نظرة المقاربة النفسية للإجهاد فإنها لا تعتقد أن الإجهاد مثيرة كما ترى المقاربة الهندسية ولا هي استجاب كما تعتقد المقاربة الفيزيوطبية إنما الضغط هو علاقة ديناميكيه بين الفرد وبيئة (مقداد والمطوع، 2004) وهو اتجاه يولي بذلك أهمية كبيرة لذاتية الفرد من خلال تركيزه على عملية الإدراك والخصائص الشخصية وهو لا يعرف الضغط كظاهرة خاصة بالفرد والمحيط ولكن كعلاقة تفاعل بين الاثنين , ويبلور التناول المعرفي في معالجة ظاهرة الضغط والصحة ويقوم توره على أساس : أن المحيط لا يشكل أي تركيب للتفكير والسلوك إلا من خلال الترجمة التي يعطيها الفرد إياه .

وحسب هذه التصور فالإدراك يأخذ دورا أساسيا في حدوث حالة الإجهاد , بل أن الإجهاد لا يكون إلا انعكاسا لافتقاد الفرد لبنية معرفية مناسبة لموقف الضغط وعليه فالضغط لا يتوقف على الضغط كما هو في الواقع بقدر ما يتوقف على الاستجابة المعرفية , أي طبيعة التفاسير والمعاني التي يضيفها الفرد على هذا الموقف كما أن الاستجابة البيوكميائية العضوية , وإنما كذلك على الجهاز المعرفي فالاستجابة للضغط ترتبط كذلك بالفكرة التي يكونها الفرد عن توقعاته الخاصة بمتطلبات المحيط وكذا إمكانياته اتجاه ما هو منتظر منه وفي هذه المحيط وكذا إمكانية اتجاه ما هو منتظر منه وفي هذه السياق أقر (Sely, 1970) أن كل الدراسات التي صادفها خلال عشرين سنة تؤكد في جلها على أهمية التحكم المعرفي فيما يتعلق بالاستجابة للضغط وحسبه , فإن الضغط يتجلى في الموقف التي يجد فيها الفرد نفسه مطالب بالتعامل مع ظروف لا يملك لها استجابة مناسبة , نتيجة عدم توفر جهازه المعرفي لصيغ تلائمية .

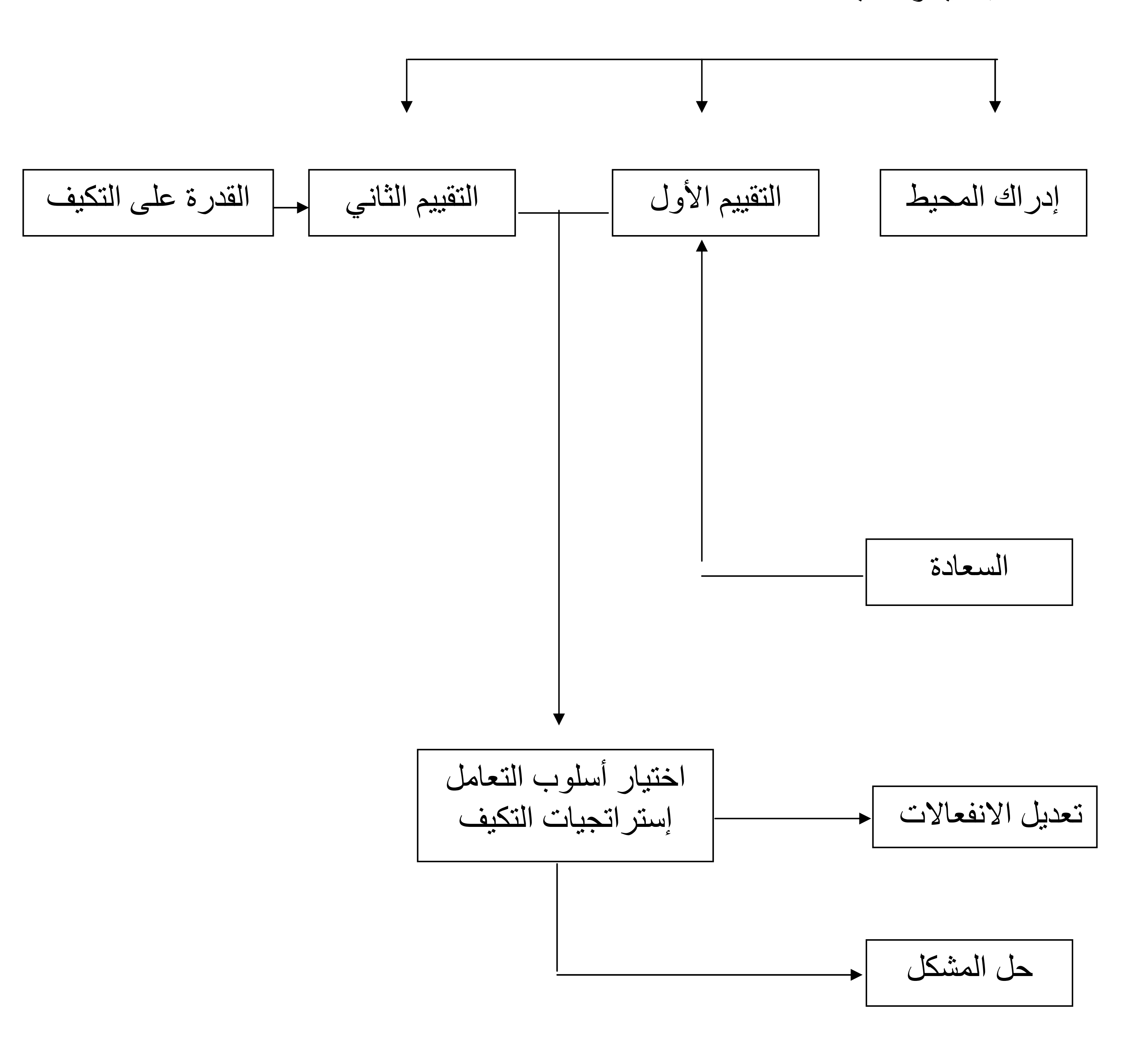
فالضغط ليس استجابة للحياة أو البقاء ولكن هو استجابة تفاعلية بين الفرد والمحيط , وهي في ذلك تنظمن أولا : الإدراك والترجمة الخاصة بالوضعية , ثم انتقاء طريقة رد الفعل وأخيرا تقييم فعالية ذلك الرد .



شكل 4: تعريف الضغط كمصير تفاعل

ومن ممثلي هذه المقاربة يمكن الإشارة إلى لازورس وفولكمان (1984) ويرى هذان الباحثان أن الشعور بالإجهاد لا يكون أوتو ماتيكيا ولكن يتوقف على تقويم الشخص له.

وتتم التقديرات المعرفية في مرحلتين زمنيتين في الأولى يقيس الفرد ما يمكن جنيه أو ما يمكن أن يفقده بسبب الحدث وفي الثانية يقوم الفرد بتقييم إمكانياته في الرد على المثير وبناءا على التقييمين يختار إستراتجية تكيف معرفية أو سلوكية الرد على الموقف ويؤكد على الحالة الصحية التي يكون عليها الفرد والتي تؤثر على تقييميه الأول للموقف المواجه وبالتالي كل فرد وموقف يعتبران حالة خاصة , والفرد هو الحاكم الوحيد على نوعية استجابته , فالإدراك هو المحدد الأساسي لمستوى تأثير الأحداث الحياتية على الصحة الجسمية والنفسية .



<u>الشكل 5: نموذج (لزورس وفولكمان 1984)</u>

خلاصة الفصل :

وإذا كانت مجالات العمل المختلفة تزخر بمصادر الضغوط التي يمكن إرجاع بعضها إلى الفرد والأخر إلى المؤسسة والبعض الثالث إلى البيئة الاجتماعية, فان مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا وذلك من خلال ما تدخره من مثيرات ضاغطة نتيجة للتفاعل بين المعلم وبيئته العملية وما يترتب من هذا التفاعل من كثرة المطالب و التحديات و من كل هذا نشأت الضغوط النفسية, باعتبارها حالة من القلق الغضب و الاكتئاب نتيجة للشعور السلبي الذي يحسه المعلم اتجاه نفسه وما يحيط به و أصبحت بذلك تهدد ذاته

(محمد عبد الرحيم عدس، 1998)، و يتطلب هذا, التعامل مع الضغوط النفسية المهنية و مواجهتها في حدود تكوينه الاجتماعي الثقافي النفسي و العلمي ومن خلال ما ينظم و يقيد عمله من قرارات و لوائح و قوانين. وإذا كان مهما التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة, فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير وذلك من منطلق أن نظرة المسئولين للتعليم لم تعد كقطاع استهلاكي بل هو أهم من ذلك, فهو مجال استثمار كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فاعلية في تطوير المجتمع (سبراوي محمد الانوار،2005) .

تمهيد:

بعد الاتفاق على أن الضغوط هي سمة من سمات العصر الحديث ونتيجة لإفرازات تفاعلات العناصر المدنية المعقدة التي لا يمكن تجاهلها أو تجنبها تماما بأية حال من الأحوال ولكن يمكن إدارتها بالسيطرة عليها بتحسين قدرات الأفراد على التكيف وتنمية القيم الملائمة لديهم والسيطرة على العوامل المؤثرة في المناخ العام للمؤسسة للتصدي لها قبل وقوعها أو الاستفادة منها وتوجيهها التوجيه السليم حيث من الممكن أن يواجه الإنسان في حياته العديد من الضغوط ويتعامل معها بفاعلية ويحد من آثارها السلبية عليه لذا نجد بعض الأفراد المقاومين الذين يتمتعون بالصحة النفسية والجسدية ولا يظهر عليهم إلا أعراض طفيفة من التوتر رغم ما يواجهونه من ضغوط بالمقابل نجد أن زملاء لهم يشعرون أو يصابون بأمراض مختلفة لتعرضهم لمصادر الضغوط نفسها . (Kobassa,1982)

لقد حاول بعض الباحثين تقدير وقياس إستراتجيات التكيف كسمة أو كأسلوب وحاول البعض الآخر قياسها كعمليات دفاعية أو عمليات الأنا ويتضح من خلال النتائج أن كلا الاتجاهين لم يصل إلى تبيان المدى الذي تتغير فيه هذه الإستراتجيات عبر الزمن والموافق فأصحاب الاستراتجيات الدفاعية متأثرين بالاتجاه السيكو ديناميكي والذي سمح لهم بتصنيف ما توصلوا إليه من طرق تعامل كعمليات التجنب والمواجهة وهم بذالك يضعون صعوبة أمام فهم العلاقة بين عمليات التعامل مع الضغوط والمخرجات المتوافقة إذا أن ميكانيزمات الدفاع ترتب عادة هرميا أو في مستويات حسب أهميتها الدفاعية أو على أساس المعلومات المتوافرة حول كيفية أداء الفرد لها وما يمكن أن يحققه من خلالها يضاف إلى ذلك أن الأساليب أو الحيل الدفاعية مفهوم قصد به أصلا محاولة من جانب الفرد الدفاع عن السلوك الخاطئ أو السلبي من حيث أن المراد من إستراتجيات المواجهة أنها تتضمن من الأساليب لتطويع الموافق بالشكل الذي يسمح للفرد بتحمله أو إيجاد طريق.

1 - تعريف إستراتجيات مواجهة الضغوط :

يعتبر مفهوم المواجهة من المفاهيم ذات الأصول القديمة، على الرغم من أن

الاهتمام به في مجال علم النفسي بدأ حديثا نسبيا، فقد اهتم أفلاطون بتقديم شرح للطرق التي ينتهجها الأفراد في التعامل مع الأوقات والضر وف العصيبة (محمد نجيب الصبوة وآخرين،2004).

وأشار أبرام ماسلو Maslow (1940) إلى مفهوم المواجهة وأطلق عليه أسلوب التصدي فميز بينه وبين السلوك التعبيري في حديثه عن الحاجة.

يشير كوين coyne (2000) إلي مدى انتشار أبحاث المواجهة منذ (1967)، حتى عام (1998)، ففي هذه الفترة توالت الأبحاث التي تناولت المواجهة وزادت انتشار(Coyne. (j. & Racioppo. M.2000 .

- **تعريف Lazarus (1966)** اشار إلى مفهوم المواجهة ووصفه بأنه "المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث سواء كانت هذه المجهودات موجهة نحو الانفعال أو موجهة نحو المشكلة (Lazarus,2000 , 665-673).

- **تعريف Peorlin et Schooler (1978)** : إن إستراتجيات التكيف باعتبارها إحدى الإستراتجيات المهمة في مواجهة الضغوط يقوم فيها الفرد إما بترك أو تغيير الضغوط من خلال التحكم في الإدراك الذي لديه لاكتشاف الخطر أو بتحديد الاستجابات الانفعالية.

- **تعريف كوهان ولازاورس Cohen et Lazarus (1979)** يعرفونها أنها تعني (أي المواجهة) التغيير المستمر للجهود المعرفية والذهنية لإدارة المطالب الداخلية والخارجية للضغط التي يعتقد الفرد ويرى أنها متجاوزة لإمكانياته هنا يكون من المفيد القول أن المواجهة ليست سلوك انعكاسي الفطرية الأخرى كما أنها ليست سلوكا غريزيا كباقي أنواع السلوكيات الغريزية المتصلبة التي ترى لدى أفراد النوع الواحد بالطريقة نفسها , والأسلوب نفسه كسلوك النقر لدى الحمام مثلا إنما هي سلوك ديناميكي يظهر في موقف الضغوط لتجنبه كلية أو التقليل من آثاره المختلفة , أو لتحمله كاملا وتقبله والرضا عنه لأنه لا مفر منه ويريان أنه ما إن يتعرض الفرد لمواقف ضاغط حتى يقوم بتقدير معرفي ثانوي باستحضار العقل لمحاولة إيجاد استجابة محتمله أي ما يمكن فعله ثم تأتي عملية المواجهة وتفنيد الاستجابة .

- **تعريف لازاروس و فولكمان (1984, Lazarus and folk man)** : إن مواجهة الضغوط هي ما يقوم به الفرد من محاولات للتعامل مع ضغوط حادثة بالفعل بينما إدارة

الضغوط هو ما يمكن أن يتعلمه أي شخص كي يعرف كيف يواجه الضغوط بصفة عامة سواء في الحاضر أو المستقبل وتكون مفيدة عندما تفشل المواجهة الفردية نتيجة لنقص المعرفة

- **تعريف Luthan (1992)** تتمثل إستراتجيات المواجهة الفردية طرقا وأساليب يحاول من خلالها الفرد التعامل مع الضغوط التي حدثت بالفعل .

- **تعريف Bell (1993)** يعرف أساليب التكيف هي إحدى أساليب المواجهة للضغوط وهي وسيلة خاصة بالفرد لانتقاص حدة الضغوط لتصبح في مستوى مقبول وعادي .

هارات أو الخبرة .

- **لطفي عبد الباسط (1994)** بأنها "مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية _ سلوكية أو معرفية _ يسقى من خلا لها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة، أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها". (لطفي عبد الباسط ، 1994 , 95)

- **تعريف لطفي إبراهيم (1994)** يدخل مفهوم عمليات التحمل وقصد بها عملية دينامية أساسها التقدير المعرفي وهي لا تمثل سمة أو أسلوب ولا تعكس المداخل البنائية والتحمل بل هو عملية متغيرة حسب الوضع وخصائص الموقف الضاغط والتقدير المعرفي للفرد .

- **تعريف محمد رفقي عيس**(1996) : إنه الأسلوب الذي يتخذه الفرد للمواجهة يتضمن عمليات عقلية وجدانية أي إدراكية انفعالية كنمط شبه ثابت لدى الفرد ومكونا من مكونات شخصيته .

- **تعريف توت تايلور (Taylor, 1999)** المواجهة ليست فعلا يتخذ لمرة واحدة ثم ينهى وإنما هي مجموعة من الاستجابات التي تحدث عبر الزمن والتي

يؤثر بها الفرد في البيئة المحيطة ويتأثر بها .

تعريف بشيربن طاهر (2003) هو مصطلح يدل على رد فعل الفرد إزاء المواقف الحياتية الضاغطة ومن أشهر التسميات نجد وفي اللغة العربية نجد إستراتجيات المواجهة إستراتجيات التكيف ويضيف (أحمد محمد عبد الخالق ,1998) أساليب المواجهة أو الكفاح أو التصدي .

- **تعريف عملية إدارة الضغوط** : إن عملية إدارة الضغوط هي تلك البرامج لتي تقدم للناس بشكل عام أو لمجموعات معينة تتميز باشتراكها في مشكلات بعينها, والشائع أن يتم تعلم أدارة الضغوط من خلال ورش العمل و حلقات التدريب(Taylor,1999)
إدارة الضغوط عند.

2 - مفهوم مواجهة الضغوط:

اختلف العلماء في نظرتهم لهذا المصطلح؛ حث استخدم بعدة معاني، منها: إستراتيجية (Lois1962)، أو أسلوب (Moos & Tyler.1993)، أو مجهود (Meenning.1963 & Lazarus.1966)، أو استجابة (Pearlin.1978، أو عملية (Friedman & Murphy.1963)،أو محاولات (Endler .et al.1998).(هناء شويخ ، 2004).

وعلى الرغم من تعدد هذه المصطلحات والمسميات إلا أن الباحثين أكدوا على أن الهدف من عملية المواجهة هو التخلص من الضغوط، أو محاولة تخفيف التأثيرات السلبية الناتجة عنها. وتبعا لذلك ففذ خلف الباحثون في ترجمتهم لمصطلح coping فعلي سبيل المثال ترجم إلى: التعامل مع ، التعايش ، المواجهة ، والتحمل. (رجب علي شعبان ، (1992 ، 2000) مصطفي الشرقاوي ، (1993 & لطفي عبد الباسط إبراهيم (1994)م & هناء شويخ ، (2004) ومحمد نجيب الصبوة وآخرون (2004) أميمه رفعة مدكور ،(2005).

أما رودلف موس Moos(1982) فعرف أساليب المواجهة بأنها "الأساليب التي يستخدمها الفرد بوعي في تعامله مع مصدر الضغط" . وصنف أساليب المواجهة إلى:
مواجهة إقدامية وأخرى إحجامية. ولكل أسلوب منها جانبان: معرفي وسلوكي، وبالتالي؛ يكون أسلوب الفرد في مواجهة مشكلات حياته؛ إما إقدامي معرفي، أو إقدامي سلوكي، أو إما إحجامي معرفي، أو إحجامي سلوكي .وقد تفرد موس بهذا التصنيف. (رجب علي شعبان ،2000)

وبالنظر إلى اتجاهات تصنيف أساليب المواجهة؛ نجد أنها تسير في ثلاث اتجاهات الأول: يصنف أساليب المواجهة إلى مواجهة مركزة على المشكلة، وأخرى مركزة على الانفعال، والثاني: يصنفها إلى أساليب مواجهة معرفية أو سلوكية. أما رودلف موس فقد

جمع بين الاتجاهين، فيمكن اعتبار أساليب المواجهة الإقدامية بجانبيها المعرفي والسلوكي؛ بمثابة مواجهة مركزة على المشكلة؛ حيث يسعى الفرد من خلالها إلى حل المشكلة نفسها بطرق مباشرة، ويمكن اعتبار أساليب المواجهة الإحجامية بمثابة تركيز على الانفعال؟ لأن

الأساليب الإحجامية يستخدمها الفرد للبعد عن المشكلة؛ إما يتجاهلها على المستوى المعرفي، ولا يفكر فيها، أو يحاول الانشغال بأنشطة بديلة تبعده عن التفكير في المشكلة

2 - 4 محددات المواجهة الفعالة :

هناك عدة متغيرات التي تحدد المواجهة الفعالة وهي : -

سمات الشخصية : الوجدان الايجابي الصلابة التفاؤل –الضبط النفس ,تقدير الذات ,قوة ألانا والثقة بالنفس

المصادر الداخلية :الاتساق والانسجام في جميع جوانب الحياة الإحساس بأن للحياة القيمة ومعنى روح الفكاهة / والتدين (Taylor ,1999)

- **المصادر الخارجية** : الوقت ,المال , التعليم, المهنة المناسبة , الأطفال , الأصدقاء , الآسرة معايير الحياة المناسبة (Moos, 1995):

يسلط لازاروس و فولكمان (1984) الضوء على أنواع استراتيجيات المواجهة المستخدمة أداتها حيث يقسمان اساليب المواجهة بالى نوعين:

- المواجهة التي تتركز حول المشكلة

- المواجهة التي تتركز حول الانفعال

فالمرتكزة على الانفعال تستخدم أحيانا وقد تكون مفيدة على نحو مؤقت فإن التركيز على المشكلة هي الأكثر فاعلية فالارتكاز على الانفعال تعني أن الفرد ينشغل بحالته النفسية من جراء الضغط الذي تعرض له دون العناية بمصدر هذا الضغط وسببه فالتركيز على المشكلة يهتم بذلك من خلال محاولة معرفة مصادر الضغط وأسبابه .

– **الوراثة** : الجينات الوراثية وما لها منى تاثيرفي تكوين الإنسان

- **المستوى العام من الصحة** فا لانسان الأكثر صحة هو الاقدر على المواجهة .

- **مستوى الطاقة** : لكل فرد مستوى معين من الطاقة التي يستطيع إنفاقها أو استهلاكها في وقت معين محددة .

بالمستوى العام من الصحة , والغذاء اليومي والشخصية .

- **البيئة** : فهي إما تساعد على زيادة القدر الناجم عن الضغوط أو تدعم مستوى الصحة والرفاهية لدى الفرد وهناك بيئة فيزيقية كالحرارة والبرودة الشديدة والبيئة الاجتماعية كعناصر داعمة بالمودة والمساندة أو عناصر مضادة كالصراعات والمشاجرات .

- **شدة المواقف الضاغطة** : كلما كان الموقف ضاغطا كلما زاد إفراز الهرمونات وهو ما قد يعيق بعض العمليات الحيوية و يؤثر على الحالة الانفعالية وعلى الاستجابات المطلوبة والعكس صحيح .

5 مقومات تنفيذ إستراتجيات ضغوط العمل :

- وضوح العناصر التي تسبب الضغوط لدى المشرفين والمعنيين بمعوقات العمل والتطوير والإلمام الجيد بها مع فهم الدور المرتقب منه.

- وضع أهداف واضحة ومحددة في عملية دراسة الضغوط كدفع جودة أداء العاملين مثلا أو تطويرهم وتنمية خبراتهم .

- التأكد من دقة المعلومات الواردة عن العاملين وأدائهم .

- وضع خطة متدرجة وتفصيلية لتقليص ضغوط ذات مسارات معقول يمكن تحقيقها على أن تناسب أهداف تلك الخطة قناعة العاملين بفاعليتها ودورها في الإصلاح ليساهموا بالتعاون في إنجاحها .

وضع مقياس واضح أو معايير واس لمؤشرات ضغوط العمل وانعكاسها على أداء العاملين ومستويات التجاوب مع الأهداف الموضوعة من قبل الإدارة وحبذا لو وجد جهاز كفئ يقيم عملية التنفيذ هذه .

6 - بعض النماذج والنظريات المفسرة :

1-6 - نظرية التعامل التـقـيـيـمية:

قدم لازورس Lazarus (1960) نظرية عن الضغوط وعمليات التقييم ،وقد أعتمد على فكرة أن المواجهة ناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة؛ لذلك عرف المواجهة بأنها "الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بما الفرد؛ لتدبر مطالب

البيئة الداخلية و الخارجية "وقد أشار إلى النقاط التالية في المواجهة : الحدث الضاغط و صنفه إلى :

1 ـ أحداث ضاغطة خارجية ؛ و هي الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية

2 ـ أحداث ضاغطة داخلية ؛وهي نابغة من داخل الشخص ، وتتكون من خلال إدراكا ته للعالم الخارجي.

عمليات التقـيـيم ؛ عندما يتعرض الفرد لحدث ضاغط؛ فإنه يقيم فذا الحدث من خلال عمليتين هما:

1 ـ عملية تقييم أولي؛ وفيما يقدر الفرد كون الحدث الضاغط مهدد ، أم غير ذلك .

ـ عملية تقييم ثانوي، وفيها ينكر الفرد في ما يستطيع فعله.

طرق المواجهة ؛ صنفها لازاروس في نوعين :

ـ مواجهة مركزة على المشكلة

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد؛ لمواجهة الحدث الضاغط ، من *خلا ل التغلب على المشكلة* .

وتتضمن المواجهة المركزة على المشكلة عددا من الأساليب هي:

- المواجهة
- طلب المساندة
- التخطيط لحل المشكلة
- قمع النشاطات المعارضة
- كبح مصدر المشقة

ـ مواجهة مركزة على الانفعال ؛

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية ؛ التي تستهدف تنظيم انفعالاتنا تجاه المواقف الضاغطة , وتتضمن عددا من الأساليب منها:

- التحكم الذاتي
- الابتعاد
- إعادة التأويل الايجابي
- تقبل المسئولية

- الهروب - التجنب
- التوجه للدين

يلاحظ أن لان لازاروس ركز على التقدير الشخصي للحدث الضاغط ؛ حيث إنه يعد ذا تأثير على عملية المواجهة ؛ وأشار إلى دور المشاعر الايجابية والسلبية , وأهميتها في التأثير على الأحداث الضاغطة ؛ فافترض أن المشاعر السلبية تزيد الحدث الضاغط سوء ؛ أما الإيجابية فإنها تزود الفرد بالاسترخاء والراحة النفسية التي تدعم مجهودات المواجهة , ويمكنها إشباع المصادر التي استنفذت أثناء الضغوط(2000 . Folkman).

تتميز نظرية لازاروس بأنها تعتمد على المنحى التفاعلي، الذي ينظر إلى المواجهة على أنها ناتجة عن تفاعل المتغيرات الشخصية ,والظروف النفسية للفرد مع بيئته الفيزيقية, كما أشار إلى عمليات التقييم (الأولي والثانوي) ودورها في المواجهة ، وصنف المواجهة إلى مواجهة مركزة على المشكلة ، وأخرى مركزة على الانفعال.

اعتمادا على نظرية لازو رس؛ يبنى لطفي عبد الباسط (1994) وجهة نظره حول عملية المواجهة والتي يمكن إيجازها في النقاط التالية :

يرى أن عملية المواجهة عبارة عن عملية دينامية يلعب فيها التقدير المعرفي دورا أساسيا , فهو يعتمد على النظرية المعرفية , وخاصة وجهة نظر لازاروس حول عمليات التقدير المعرفي , والتي صنفها إلى :

1- عملية تقدير معرفي أولي: من خلا لها يقدر الفرد معنى أو دلالة الحدث (الموقف الضاغط)
2 -عملية تقدير معرفي ثانوي: يتم خلا لها استحضار العقل؛ لاستجابة ما محتملة , حيث يفكر الفرد في ماذا استطع أن أفعل؟.
3 - عملية المواجهة وتنفيذ الاستجابة: وهي العملية التي يقوم بها الفرد ؛ لمواجهة الموقف الضاغط

وصف عملية المواجهة:

تتم عملية المواجهة من خلال تفاعل الفرد مع البيئة , فعندما يحدث التفاعل المستمر بين الفرد والبيئة نوعا من العلاقات غير الملائم ؛ فإن الفرد يسعى ، لمواجهتها عن طريق ما يلي:

- إما بحل المشكلة , والتغلب عليها.
- أو من خلا ل التخفيف من الانفعالات المترتبة عليها .

حيث تبدأ عملية المواجهة عندما يسأل الفرد نفسه: هل ما أتعرض له يهدأ ذاتي، فإن كانت الإجابة (نعم)؛ بدأ في البحث عن استجابة يتغلب بها على الموقف الضاغط ، فإذا كانت الاستجابة ملائمة ، وتبع تنفيذها مواجهة الموقف الضاغط ، فهنا يصل الفرد إلى الاتزان الانفعالي. وإذا حدث عكس ذلك؛ فإما أن يبحث عن أسلوب مواجهة آخر؛ أو يعيد تقدير الموقف نفسه ، أو يفشل في الوصول لاستجابة مناسبة وتنتهي مرحلة البحث والمقاومة ، ويصل لمخرجات سالبة.

أما إذا كانت الإجابة لا؛ أي: أن الموقف لا يشل تهديدا له، لكنه نوع من التحدي فإنه يبحث عن أسلوب ملائم ليصل الفرد لحالة الاتزان؛ وإن كان غير ذلك بحث الفرد عن أسلوب مواجهة آخر، أو يعيد تقدير الموقف، أو يستنفذ أساليب المواجهة، وتنتهي مرحلة المقاومة بمخرجات سالبة.

تصنيف عمليات المواجهة : تصنف عمليات المواجهة إلى خمسة فئات:

1 ـ العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة؛ مل المبادأة بالفعل النشط ، وكف الاستجابة المتنافسة، والتريث.

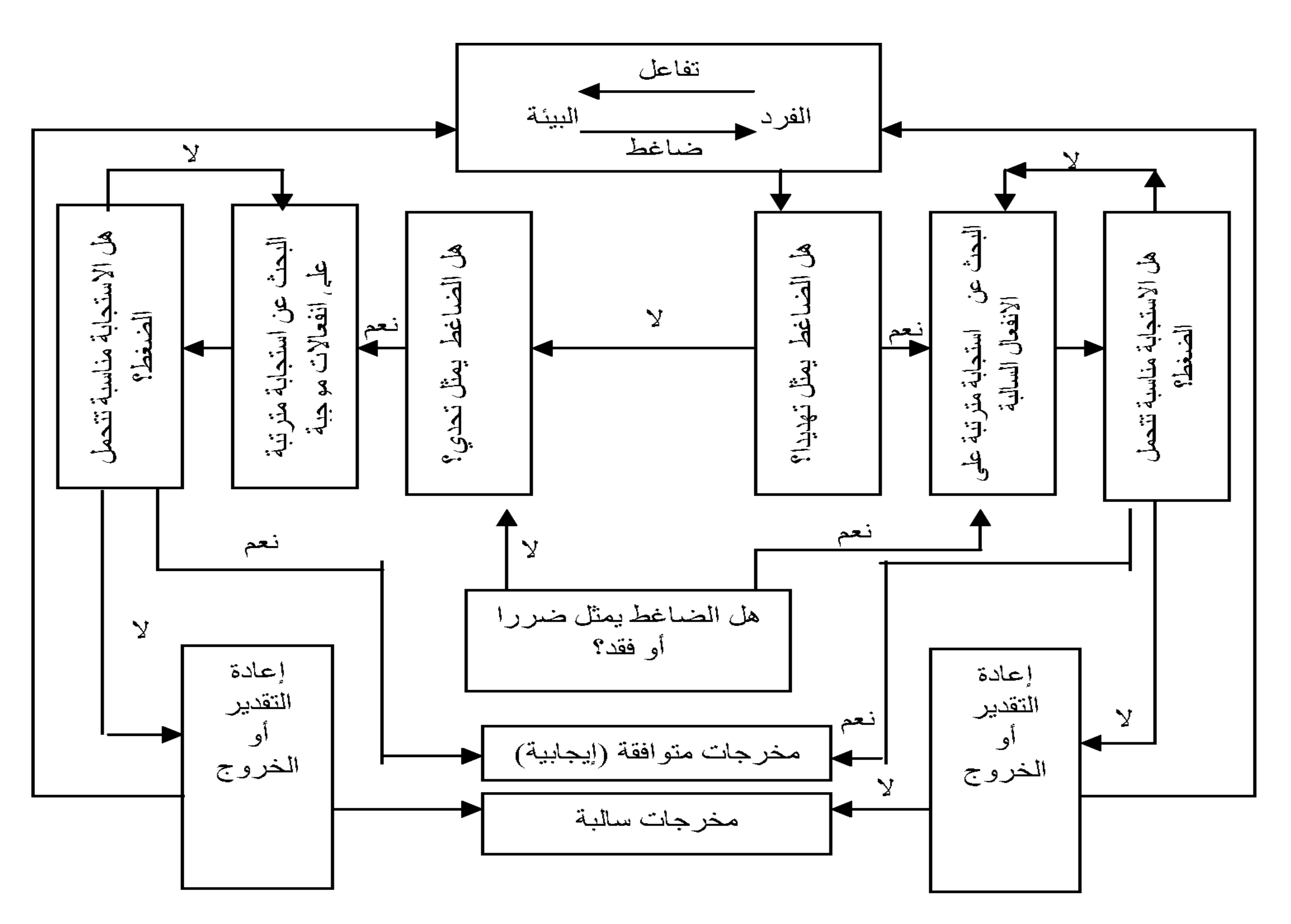
2 ـ العمليات السلوكية المواجهة نحو الانفعال؛ مل السلبية، وعزل الذات، والتنفيس الانفعالي.

3 ـ العمليات المعرفية الموجهة نحو المشكلة؛ إعادة التفسير الايجابي، والتحليل المنطقي ، والتفكير.

4 ـ العمليات المعرفية الموجهة نحو الانفعال؛ مكر القبول , والاستسلام، والانسحاب المعرفي ، والإنكار .

5 ـ العمليات السلوكية المعرفية المختلة؛ البحث عن المعلومات ، والتأييد الاجتماعي ، والرجوع للدين .(لطفي عبد الباسط ، 1994 : 95 ـ 127)

وفيما يلي شكل تخططي يوضح عملية المواجهة :



شكل (6) عملية المواجـهـة وديناميـاتها
(عن : لطفي عبد الباسط ، 1994 : 102)

6- النموذج المتعدد الأبعاد لجرانز فورت (1998):

يشير هذا النموذج؛ إلى أن عملية المواجهة ذات طبيعة معقدة، ولا بد أن تفهم من خلا ل نموذج متعدد الأبعاد.

الدعائم الأساسية التي يقوم عليها النموذج:

- **هوية الفرد :** إحساس الفرد بالاستمرارية ، والتفرد في تفاعله مع السياق الاجتماعي، وتشمل: الخصائص الشخصية ، والشعور بالكفاية الشخصية ، واتجاهات النوع. وتعد هوية الفرد متغير مستقل يؤثر في عملية المواجهة ، كما يعاد تشكيلها على نحو متواصل في تفاعل مستمر مع المواجهة والسياق الاجتماعي.

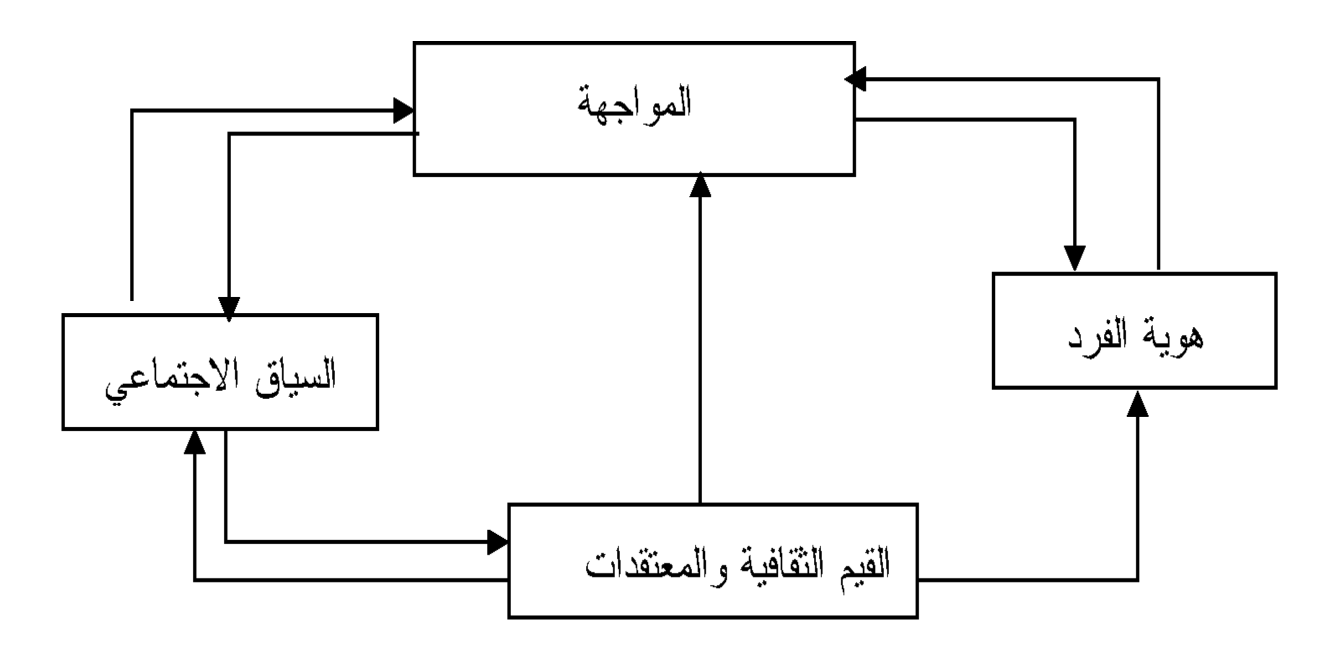
• **المـواجـهة ؛** تتأثر المواجهة بالسياق الاجتماعي ، الذي يقع فيه تفاعل كل من الهوية والمواجهة ، ويتم تحديد استراتيجيات المواجهة من خلال القيم الثقافية والمعتقدات.

• **السياق الاجتماعي؛** متغير لا يتسم بالثبات ، وهو يتغير على نحو متواصل ، ويتأثر بكل من المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية.

• **القيم الثقافية و المعتقدات؛** ولها دورها في تشكيل فهم الفرد للضغوط ، وتحديد استراتيجيات المواجهة.

كما اهتم النموذج بالعلا قات الاجتماعية ، فاختيار الفرد لأساليب مواجهة معينة؛ يمكن أن يجعله مغتربا عن السياق الاجتماعي،الذي يعيش فيه،أي:أن عملية المواجهة تتأثر بالوسط الاجتماعي.(إيمان محمود القماح، 2002 :151 -152)

ويوضح ذلك من خلال الشكل التالي:



شكل(7)عملية المواجهة من خلال النموذج المتعدد الأبعاد لجرانز فروت

من خلال هذا النموذج تتأثر بجوانب متعددة ، فهوية الفرد تتفاعل بشكل متواصل مع المواجهة ، والسياق الاجتماعي؛ وعملية المواجهة تتأثر بكل من هوية الفرد، والقيم الثقافية ، والمعتقدات ، والسياق الاجتماعي.

7 - أنواع إستراتجيات المواجهة :

ما يجب الشارة إليه أن الخلاف حول تصنيف ومضامين إستراتجيات المواجهة لا يقتصر على ما هو ظاهري , فالاختلاف يمتد إلى طريقة قياس ومعالجة أساليب ا المواجهة .

صنفها مصفى خليل (1993) إلى ثلاث فئات هي كالتالي:

*** أساليب المواجهة :**

1 - التعامل النشط

2 - التخطيط

3 - كبت الأنشطة المتشاركة

4 - التمهل

*** أساليب التماس العون :**

5 - اللجوء للدين

6 - الدعم الاجتماعي العملي

7 - الدعم الاجتماعي العاطفي

8 - التماس التفريغ العاطفي

*** السلبية :**

9 - الإنكار

10 - التحرر الذهني

11 - التحرر السلوكي

12 - التقبل

أما رودلف موس moos فيصنف أساليب مواجهة المشكلات إلى: أساليب مواجهة إقدامية ، وأساليب مواجهة احجامية ، وذلك كالتالي:

- أساليب المواجهة الإقدامية للضغوط :

تتضمن المواجهة الإقدامية الأساليب التالية:

التحليل المنطقي: وهي محاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهني لموقف ضاغط ومتر تباته، أي التعامل مع المشكلات معر فيا".

إعادة التقييم الإيجابي: وهي محا ولات معرفية لبناء، وإعادة بناء المشكلا ت بطريقة إيجابية، مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط".

البحث عن المساعدة و المعلومات: وهي محاولات سلوكية للبحث عن المساعدة والمعلومات والإرشاد أو الدعم أو المساعدة .

استخدام أسلوب حل المشكلة: وهي محاولات سلوكية؛ للقيام بعمل ما , للتعامل مباشرة مع المشكلة لحلها .

-أساليب المواجهة الإحجامية :

تتضمن أساليب المواجهة الإحجامية الأساليب التالية :

الإحجام المعرفي: وهي المحاولات معرفية، لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة".

التقبل أو الاستسلام : وهي المحاولات معرفية؛ للتعامل مع المشكلة بتقبلها ، والاستسلام لها .

البحث عن الإثابة البديلة : وهي "محاولة سلوكية؛ للاشتراك، والاندماج في أنشطة بديلة ، وخلق مصادر جديدة للإشباع". .

التنفس الانفعالي : وهي محاولات سلوكية؛ لخفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية".(رجب علي شعبان 2000 : 3).

8-2 بعض تصنيفات إستراتيجيات المواجهة :

- o **تصنيف مارتا و آخرون (Martin et al ، 1992)**

حددت إستراتجيات التكليف مع المواقف الضاغطة كآلاتي :

- الإستراتجيات الانفعالية وهي ردود فعل انفعالية كالقلق- الغضب- والإزعاج

- الإستراتجيات المعرفية : عبارة عن التحليل المنطقي للموقف والتفكير الإيجابي مع النشاط التخيلي .

- o **تصنيف هيجنر واندلر Higgins et Endler (1995) :** تصنف الإستراتجيات إلى ثلاث وهي :

- اسلب التوجيه الانفعالي : وهي كل الاستجابات الانفعالية التي يمكن أن يلجأ إليها الفرد عند مواجهة المواقف الضاغطة كالغضب مثلا .

- اسلب التوجه نحو التجنب و الانسحاب : وهي إستراتجيات نحو الأداء

- الاستراتجيات العقلانية : وهي مواجهة الموقف من خلال معرفة الاسباب واقتراح بدائل

- **تصنيف عبد الباسط إبراهيم (1994)** : تتم عملية المواجهة من متضورين :

- التمركز : تتمركز عمليات التحمل إما نحو مصدر المشكل أو نحو الانفعال الناتج منها .

- عملية التحمل : تشمل المحتوى السلوكي والمعرفي

- **تصنيف بن طاهر بشير (2005)** :

تضمن مقياس إستراتجيات المواجهة 18 نوع من الاستراتيجيات :

- الاستراتيجيات الايجابية وهي ستة :

- لتحليل المنطقي للمشكل
- إعادة التفسير والتقييم الايجابي للمشكل
- التكيف مع الواقعية
- البحث عن المساعدة
- الاسترخاء والتأمل
- التحول إلى الدين

- وحدد 12 إستراتيجية سلبية وهي:

- تقبل الوضعية
- الاجترار
- التفكير الغير الواقعي
- الأبعاد الإنكار
- الإلغاء والتجنب
- التنفيس الانفعالي

- البحث عن إثابات بديلة بغرض المكافأة الذاتية
- المغالاة في الشرب وتناول المهدءات
- استبدال المؤثر
- الإسناد الذاتي للمسؤولية
- تضخيم الكفاءة الذاتية
- البحث عن المواساة و الشفقة

ومن أبرز الاستراتجيات للتعامل مع الضغوط حسب جمعة يوسف (2006) :

- الرجوع إلى الدين : كدعم روحي وانفعالي والرضا والهدوء وتجاوز المواقف الضاغطة بالإكثار من العبادات والدعاء الذي يضفي على النفس الهدوء والسكينة ويزيد الفرد قوة عل تحمل الضغوط إلا بذكر الله تطمئن القلوب >> الرعد الآية 28 وقوله ومن أعرض عن ذكري فان له معيشة ضنكا>> طه أية 124 لذلك فان جميع الحلول يجب إن تستمد من تعاليم الدين الحنيف والصبر على القدر الذي هو واجب على الفرد إذا قال تعالى << استعينوا بالصبر والصلاة >> البقرة الآية 45 .

- الكشف الطبي وممارسة الرياضة والهويات : إن التعرض المستمر لضغوط العمل له تأثيرات سلبية على الصحة ومن ثم فإن الكشف الطبي الدوري يعد بداية إجراءات التخلص من ضغوط العمل أو التخفيف منه بمعالجة نتائجه و باتخاذ الإجراءات الطبية اللازمة حيالها كالإقلاع عن التدخين والتقليل من شرب المنبهات كالشاي والقهوة وممارسة الرياضة يساهم في تحسن الصحة وكذا ممارسة الهوايات من إعمال يدوية أو الاهتمام بالزراعة في المنزل أو الانضمام لجمعيات من شأن كل هذه الاهتمامات أن تتيح للفرد الاندماج في حياة خاصة به تخلصه من التفكير في مشكلات عمله وتساعده على التغلب على الضغوط .

- تغيير مفهوم فلسفة الحياة : وإعادة بناء الذات وتتكون من عدة استراتجيات .

- إعادة التفسير الإيجابي : يقتضي تغيير أهداف الفرد وتعديلها ويساعد في تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف إيجابية تساعد الفرد على استرداد

- أنشطة توجه نحو مصدر المشكلة << وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم >> البقرة الآية 216 .

- التفكير الرغبي والتفاؤل : تخفيف حدة التفكير في زوال المشكلة وما تسببه من توترات من خلال عدم استباق الأحداث مع التفاؤل بأن الغد قد يكون أحسن : << ومن يتقى الله يجعل له مخرجا

- تغيير نمط السلوك : من خلال التدريب تسعى إلى تعديل سلوك الفرد في استجابته للضغوط ومصادرها تندرج تحتها الاستراتجيات التالية :

- الراحة والاسترخاء : من خلال فترات راحة مناسبة خلال وقت العمل بجانب إجازة رسمية بعيدا عن جو العمل وضغوطه ويتطلب الاسترخاء البعد عن كل ما يذكر الفرد بالضغوط حتى يعيد الجسم توازنه الطبيعي إن العلاج بالتدليك يحسن من وظيفة الخلايا المناعية في الجسم , ويقلل حالات التوتر ويزيد من كمية خلايا الدم البيضاء في الجسم ,لذلك فهو يوصف كعلاج وقائيا , كما يجب تفادي شرب كميات كبيرة من القهوة أو أي منبه لأنها تمنع الفرد من الحصول على الإست رخاء المطلوب.

- التريث وكبح الغضب : عدم الغضب والانتظار للوقت المناسب بالرغم من أنها تبدو سلبية إلا أنها تساعد الفرد على التعامل بفاعلية مع الموقف الضاغط .

- القبول والاستسلام : قبول الواقع ومعايشة كما هو الاعتراف به إذا كانت تتضمن موقف سلبيا من الفرد تغيب فيها فاعلية حل الموقف إلا أنها تساعد في تخفيف الضغوط قال تعالى : << وما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها >> الحديد الآية 22 فمهما فعل الفرد فسيقع المكتوب لأنه تقدير من الله .

- التأييد الاجتماعي : البحث عن المساندة الاجتماعي للحصول على معلومات التي تساعد على فهم المشكلة لإيجاد أساليب لحلها أو للمساندة العاطفية التي تعين على تحمل الانفعال .

- فرص العمل البديلة : تستخدم هذه الإستراتجية بعد فشل جميع المحاولات السابقة حين يعتقد الفرد أن ضغوط العمل الواقعة عليه قد تعدت الحد وأنها تشكل نقطة خطر وبالتالي فإن ترك العمل والبحث عن فرصة أخرى بديلة لتغيير الموقف كله هو الحل الوحيد .

- طلب المساندة من المتخصصين : عندما لا يجدي المحاولات السابقة في إعادة بناء الشخصية , حيث يعجز الشخص عن مواجهتها بالأساليب السابقة فيلجأ إلى متخصصين في معالجة الضغوط من أطباء علم النفس .

تصنيف انتصار يونس (1991)

تفسر الاستجابة للضغط والتعامل معه من منظور سيكو ديناميكي , و تحدده في نوعين من الأساليب كنتيجة لأحد أمرين تعطيل آو تنشيط :

- التعطيل : هو إيقاف مؤقت لبعض الاستجابات كوسيلة لحل الموقف .

- التنشيط : تسهيل استجابات بديلة فحالة الضغط النفسي تصاحب بحالة إثارة انفعالية وظيفتها إمداد الفرد بالطاقة اللازمة للدفاع , فإن استمر الضغط مدة طويلة تحدث حالة تنشيط تحول الغضب إلى عداء الذي يؤدي إلى ظهور ميول تخريبية أما إذا احتوى الموقف على مصادر خطر فذلك يثير انفعال الخوف وعادة ما يصاحب بعملية تعطيل وكف للابتعاد عن الموقف أما إذا تضمن الموقف تهديدا أو خطر غير محدد أدى ذلك إلى إثارة القلق وتصنف أساليب مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة في الأساليب التالية ، وهي :

-استثارة الانفعالات وهي ردود فعل انفعالية كالغضب و الخوف مثلا

- السلوك الدفاعي : وهي دفاعات لا شعور به يسعى الفرد فيه إلى التكيف مع الضاغط وتتمثل في سلوكات أهمها النكران و تجاهل الموقف الضاغط.

- الخيالية وهي تحقيق الأهداف في عالم الخيال كدا التبرير والداتي من خلال البحث عن الأسباب التي تبرر و تفسر هدا السلوك و اختيرا الإسقاط وهو إلقاء المشاعر الغير مرغوبة على الزاخرين .

كما يصنف البعض الأخر (لعيس ,2009)استراتيجيات المواجهة إلى :

- **استراتجيات تغيير المواقف الذاتية** : حيث يمثل الموقف الذاتي للفرد تجاه المعيقات والصعوبات التي تحول بينه وبين تحقيق ذاته و المتميز بعدم القدرة على توكيد الذات أهم أسباب الضغط النفسي الذي يشعر به في جميع نواحي الحياة (MC Conne (1982 تعلم الفرد التحكم في تأثيرات العوامل المسببة للضغط يبدأ بتعلم أو بتنمية الاستجابة الذاتية لديه وتحمل مسؤوليته , وهو مرتبط بدورة بشعور الفرد وإقراره بوجود اختيارات لديه تتعلق بالوسائل والطرق التي تستعمل , فالوعي الذاتي بهذا الاختيار هو ما يمنح الفرد حرية وقدرة في آن واحد على مواجهة الوضعية الحالية (أي حالة الضغط) تعتمد بهذا الاستراتجيات في برنامج التكوين على تحليل التفاعل بين الأفراد :التفكير الايجابي

وغيرها من طرق تنمية الوعي بالقدرات الذاتية لدى الفرد الذي يسعى إلى تحقيق جملة من الأهداف تتصل كلها بتنمية آليات التكيف تجاه المواقف والتغييرات التي تطرأ عليها والقدرة على اختيار الأولويات في الأهداف و الاستراتجيات لدى الفرد ,فإستراتجيات تغيير الموقف الذاتية تعتبر ذات طبيعية معرفية ووجدانية بالأساس .

- **إستراتجيات تغيير الموقف الخارجي أو الوضعية** : تعتمد على القدرة الذاتية لإدراك الموقف الخارجي العناصر المسببة للضغط وبالتالي الاعتماد على تحليل مبكر للوضعية أو الموقف قبل تعقد المشكلة ومن ثم الاعتماد على إستراتجيات إدارة الوقت و إستراتجيات الدعم الاجتماعي وكذلك إستراتجيات حل المشكلات والقدرة الابتكارية وأهمية هذا النمط تتجلى في أنها تتركز على عامل الزمن الذي يعتبر بالنسبة للفرد في حد ذاته العامل الأساسي لمظاهر الضغط النفسي حيث تكمن الصعوبة في تحليل الوضعية والقيام بالاختيار والسرعة في التنفيذ .

- **الاستراتجيات التنظيمية:** لمواجهة الضغوط ينبغي على الإدارة بصفة عامة تبني استراتجيات تتضمن تعديل المواقف المسببة للضغوط وذلك بالتركيز على مشكلات العمل أو الاستراتجيات التنظيمية مثل تعديل مستويات السلطة والمسؤولية للقضاء على حالات الإحباط التي تنتاب العاملين من خلال:

- التحديد الواضح للدور : يؤدي إغفال هذا المبدأ إلى الخلل التنظيمي وصراع الأدوار من ثم الضغوط ولنتيجة لذلك تتردى الإنتاجية ويتدهور الادعاء .

الفشل ليس دائما كلمة سيئة إن المخاطرة والفشل يسيران جنبا إلى جنب كما تسير تلك المخاطرة مع النجاح .

- مواجهة الإدارة للعمل والروتين في العمل :

- إن العمل المتكرر والروتيني والملل يسبب الأخطاء وعدم الكفاءة والنزاع وكثرة الغياب ثم المرض .

- تجنب الطقوس الزائدة عن الحد , يجب على الإدارة تقليل الطقوس التي لا ضرورة لها .

- التأكد من فعاليات قنوات الاتصال , باعتبار الاتصال وسيلة لنقل المعلومات من المرؤوسين لمركز صنع القرار كما أنها وسيلة تحفيزية إذا أحسن استعمالها ارتفعت المعنويات وقلت الضغوط .

- التفويض والإدارة بالمشاركة : إذا تسمع الدارة للمرؤسيين بتقديم مقترحاتهم التي قد تكون بناءة .

- استبيان حول التفويض .

- النقد البناء: على الإدارة أن تنقد ولكن بعناية اهتمام بدلا من أن تحطم المعنويات

- **استراتجيات كوهن Cohen (1994)**

يتضمن تصنيف استراتجيات معروفة وهي :

- التفكير العقلاني وهو التفكير المنطقي حول المشكلة
- التخيل التخيل فيما يمكن أن يحدث في المستقبل
- الإنكار التجاهل الضغوط ومصادرها .
- حل المشكل : استخدام أفكارجديدة لحل المشكل .
- الدعابة : التعامل ببساطه مع المشكل برودة فعل إيجابية .
- الرجوع إلى الدين: الإكثار من العبادات بأنواعها

-حسن مصطفى عبد المعطي (1994) : و التي حددها في سبعة أنواع الإيجابية و هي ثلاثة :

- العمل من خلال الحدث : كيف يستفيد الفرد من الحدث في حياته الحاضرة وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي

- العلاقات الاجتماعية : من خلال علاقاته بالآخرين وبالتواجد معهم يجد الفرد متنفسا عن الضغوط التي مر بها لينسى الأحداث الضاغطة التي مرت به .

- تنمية الكفاءات الذاتية : يبدل الفرد مجهود لانجاز مشاريع وخطط جديدة ترضي طموحاته وتطرد الأفكار التي سببت ضغط من قبل مما يشعره بالرضا عن الذات

السلبية وهي أربعة :

- الالتفاف نحو الأنشطة الأخرى : التفكير في الأشياء الجديدة في حياته وإيجاد عنصر فكاهي فيها من خلال الاهتمام بأمور أخرى لتنسيه هذه الأحداث وتفيده في إعادة تنظيم حياته

- التجنب والانكسار: إنكار الحدث والنتائج المترتبة عليه والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الحدث الصادم والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها .

- طلب المساندة والدعم الاجتماعي : البحث عن المساعدة وإيجاد المواساة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر إيجابية .

- الإلحاح والاقتحام القهري : لا يستطيع الفرد الذي يعاني من الضغوط الفرار منها وتسيطر عليه بصفة قهرية .

_استراتيجيات علي عبد السلام (2003): حدد نوعين من الاستراتجي أساليب اقدامية وأساليب تكيفيه.

- النوع الأول : اقتحام ألازمة وتجاوز آثارها السلبية من خلال القدرة على السيطرة على مصادر الضغوط دون إحداث آثار سلبية جسمية نفسية في استجاباته ويسعى الفرد لايجا التوافق النفسي الاجتماعي وهي 4 استراتجيات :

-التحليل المنطقي للموقف

-إعادة التقييم الايجابي للموقف

- البحث عن معلومات متعلقة بالموقف الضاغط .

-إست خدام أسلوب حل المشكلات .

- النوع الثاني : لتجنب ألازمة والإحجام عن التفكير فيها وتخص بالأفراد المتسمين بالتفاؤل السلبي من خلال الأساليب الأربعة الثلاثة:

- الإحجام المعرفي وهو عكس التفكير الواقعي

- التقبل الاستنسلامي

- البحث عن مسار الاثابات لإيجاد مصادر جديدة للإشباع بعيد عن مواجهة ألازمة .

- التنفيس الانفعالي : التعبير اللفظي عن الإحساس بالمشاعر السلبية غير السارة التفريغ في أشياء إيجابية لتخفيف مصادر التوتر

- محمد مقداد ومحمد حسن المطوع (2004)حدد خمسة استراتجيات لمواجهة الضغوط.

-استراتجيات سلوكية: كالتجوال مع الزملاء والاستماع إلى الموسيقى مثلا

-استراتجيات معرفية: التفكير الايجابي في المشكل تحدي المشكلات من خلال الشعور بالثقة

-استراتجيات الدفاعية : كالتنكر للإجهاد وتجنب المواقف المجهدة مثلا

-استراتجيات الحركية: الرياضية كالاسترخاء والمشي والجري وغيرها .

-استراتجيات الاجتماعية: تذكر على سبيل المثال طلب المساعدة من الزملاء و الأقارب

- استراتجيات مواجهة الضغوط عند يانيك هارفي (Yanich.H):

لدى المعلم عدة استراتجيات لمواجهة الضغوط منه ماله علاقة بميدان العمل واخرى متعلقة بالجانب الاجتماعي:

استراتجيات متعلقة بالجانب الوظيفي العملي: والتي تسمح بتجاوز أكثر الأيام ضغوطا في المدرسة ففي القسم فيقوم بتغيير طريقة تدرسه مثلا أو تستعمل في ميدان العمل فقط .

استراتجيات الشخصية : هي تستخدم غالبا خارج ميدان العمل البيت مثلا فيستعمل المعلم ما يتناسب من استراتجيات وحالته الشخصية فكل فرد شخصية مستقلة تتدخل في تكوينها عدة عوامل متداخلة وما يناسب البعض قد لا يناسب الآخر فكل ضغط يحمل في طياته جانب شخصي في المواجهة من خلال تكوين الفرد وخبرته في الحياة واستعداداته الصحية وغيرها

الاستراتجيات المتعلقة بالجانب الاجتماعي : وهي مجموعة من النشاطات الاجتماعية ثقافية ومجموعة من الممارسات الرياضية .

الممارسات الاجتماعية الثقافية : كالاستماع إلى الموسيقى والاهتمام بالجانب الفني عموما كالذهاب إلى السينما ومشاهدة التلفاز, القراءات والإسفار وهذه الاهتمامات الثقافية ليس بوسعها إلا أن تسمح للفرد بالهروب من مصادر الضغوط والشعور بالراحة .

الممارسات الرياضية : من خلال ممارسة الرياضة بصفة منتظمة أو متقطعة فردية أو جماعية قصد القيام بعملية التفريغ للطاقة الزائدة وتغيير الأفكار

تلعب دور استراتجيات الوجدانية في مواجهة الضغوط النفسية لدى الأفراد بمستوياتهم المختلفة على استشعار الضغط و ضبطه لدى الأفراد في مستوى معين مقبول بالنسبة لهم ووضع البات مواجهة الحد الزائد من الضغوط ومنه تظهر أهمية الاستراتيجيات الوجدانية و التي قسمت ابتعادها الزى ثلاثة كما يلي (Savoie, B, chèvres ,Z,2008).

جدول رقم1 : الاستراتجيات الوجدانية لدى الطالب (Boulet savoie –zajc 1996 chevrier) .

الاستراتجيات	خصائص الطلبة المتفوقين	خصائص الطلبة الضعاف
استراتجيات وجدانية دفاعية	المثابرة أمام الصعوبات بذل الجهد دائما في أداء النشاطات المدراسية (التحضير للامتحانات متابعة الدروس) إعطاء الاولوية للأعمال الدراسية الاحتفاظ بالمواقف الايجابية الاندماج في النشاطات الدراسية المقترحة	غيابها
الاستراتجيات وجدانية للانتباه	الحيلولة دون تأثير المشاكل المختلفة على انتباهه وتركيزه الدراسيين	غيابها
الاستراتجيات الوجدانية لمراقبة القلق	تنظيم الأعمال لتجنب الضغط الناجم عن الامتحانات إيجاد طرق ووسائل لتجنب قلق الامتحانات	

تتجسد الاستراتجيات الوجدانية بشكل خاص في الطرق والأساليب ذات الطابع النفسي سلوكي و الاجتماعي و الثقافي فمن جانب النفس سلوكي يلجا الطلبة للاسترخاء التصورات الذهنية حتى التأمل للتعرف على الذات وتطويرها .

الاستراتجيات الوجدانية الاجتماعية والثقافية من خلال النشاطات التالية الاستماع إلى الموسيقى , متابعة برامج بتلفزيونية السفر الرياضية والقراءة وكذا الجانب الفني وهي تختلف كلها على حسب الجنس والمحيط الثقافي الاجتماعي .

فالطلبة الغربيين غالبا ما يلجأ ون للجانب الرياضي لتخفيف من حدة الضغوط أما الطلاب العرب فيلجئون إلى الجانب الديني و الاستراتيجيات المعرفية ثم الدعم الاجتماعي فالرياضي يمكن تقسيم أساليب إدارة الضغوط إلى قسمين رئيسيين أولهما ويمكن اعتباره إرشادات عامة والآخر هو أساليب متخصصة التي تحتاج إلى نوع من التدريب .

الأساليب المتخصصة في إدارة الضغوط :

-التدريب على الاستراتجيات: هو يستند إلى مسلمة مفادها التفاعل بين الجسم والنفس وأن التوتر يؤدي إلى توترات عضلية وإجهاد في عدد من أجهزة الجسم , بالإضافة إلى أن الألم الجسم تؤدي إلى تغيرات انفعالية واضحة , ومن ثم فإن تحقيق درجة من الاسترخاء يؤدي إلى تحسن الحالة النفسية باعتباره أحد الأساليب العلاجية السلوكية التي تستخدم مع حالات القلق والمخاوف وغيرها .

- التدريب على المهارات الاجتماعية : تقتضي الحياة في جوانبها على التوحد مع جماعات من الأفراد في الحل والترحا ل , وقد تقتضي الظروف أنماطا مختلفة من التفاعل مع هؤلاء الانفراد , وقد يكون للفرد معرفة وثيقة بالآخرين وقد تكون المعرفة سطحية ومن هنا فقد يحتاج الفرد الذي يعاني من صعوبة التعامل مع الآخرين والتفاعل الايجابي معهم إلى تعلم عدد من المهارات الاجتماعية ومنها :

- o الاتصال بالآخرين : من المهم أن تبادر أنت الاتصال بالآخرين خاصة مع أولئك الذين يتسمون بالخجل من خلال :
  - تشجيع الاتصال من خلال توجيه أسئلة
  - إظهار التعاطف معهم
  - تقديم التشجيع الايجابي من خلال الابتسام والإيماءات
  - تركيز الانتباه على الأشخاص الذين تتواصل معهم
- o الإنصات : فالإنصات بحرس يمكنك من الاستماع لما يقوله الآخرون وما يشعرون به , وهذا ما يجعلك تضع نفسك مكانهم يمكنك الاستعانة بما يلي :
  - ركز الفعل على ما يقول الآخر
  - راقب الهدايات غير اللفظية التي تأتي منه التي تكشف عن انفعالاته .

- o توكيد الذات : الدفاع عن الحقوق والتعبير عن المشاعر بحرية دون انتهاك حقوق الآخرين ودون الوصول إلى العدوان على تلك الحقوق .
- o تعلم العادات الصحية الجيدة : العقل السليم في الجسم السليم لكي يكون الإنسان قادرا على مواجهة الضغوط يجب عليه التخلص من العادات الغير صحية في الغذاء والنوم وممارسة الرياضة من خلال تعلم أصول و قواعد الغذاء الصحي وتوازنه وممارسة الرياضة .

9- بعض مقاييس أساليب مواجهة الضغوط :

9-1 - مقياس المواجهة للمراهقين :

أعده فريد نبرج & لويز Frydenberg &Lewis 1993، ويتكون من (79) عبارة تعتمد على طريقة ليكرت الخماسية , ويقيس ثمانية عشر أسلوبا للمواجهة هي :

1- الدعم الاجتماعي 2- التركيز على حل المشكلة

3 - العمل بجد وإنجاز 4 - القلق

5 - اللجوء للأصدقاء 6 - البحث عن الانتماء

7 - التفكير الرجائي 8 - عدم المواجهة

9 - خفض التوتر 10 - العمل الاجتماعي

11 - تجاهل المشكلة 12 - تأنيب النفس

13 - الانغلاق على النفس 14 - البحث عن الدعم الروحي

15 - التركيز على الإيجابيات 16 - البحث عن الاسترخاء

17 - تجديد النشاط البدني 18- البحث عن مساعدة المختصين

وهو يتمتع بصدق وثبات مرتفع ؛ ترجمة إلى العربية نجاة زكي موسى ، و مديحه عثمان 1998 (نجاة زكي موسى و مديحه عثمان ، 1998: 472- 473)

9-2. مقياس أساليب مواجهة الضغوط :

أعده رودولف موس Moos (1988) ، وترجمة للعربية ، وقننه للبيئة المصرية رجب شعبان شافعي ، ورجب علي شعبان (1990) وأعاد رجب على شعبان تقنينه (2000).

يتكون المقياس من (48)عبارة ، موزعة على ثمانية مقاييس فرعية؛ تقيس نوعين من أساليب المواجهة هي :

أساليب المواجهة الأقدامية: وتشتمل على أربعة مقاييس فرعية هي: التحليل المنطقي ، وإعادة التقييم الايجابي ، والبحث عن المساعدة والمعلومات ، واستخدام أسلوب حل المشكلة.

أساليب المواجهة الإحجامية: وتشتمل على أربعة مقاييس فرعية هي: الإحجام المعرفي، والتقبل والاستسلام، والبحث عن الإثابة البديلة ، والتنفيس الانفعالي.

يصحح المقياس بإعطاء درجات أربعة (صفر ،1، 2 ،3)وتتراوح الدرجة على المقياس الفرعي من صفر إلى 18 درجة ، و يتمتع المقياس بصدق وثبات مرتفعين. (رجب علي شعبان، 2000)

9- 3- مقياس المواجهة

أعد المقياس كارفر وزملاؤه . Carver،at .al (1989)م، ويتكون من (52) عبارة

موزعة علي ثلاثة عشرة مقياسا فرعيا هي :

1 ـالتعامل النشط

2 ـ التخطيط

3 ـ كبت (استعباد) الأنشطة المتشاركة

4 ـ السعي إلى الدعم الاجتماعي

5 ـ التمهل

6 ـ السعي إلى الدعم الاجتماعي لأغراض عاطفية

7 ـالتركيز علي العواطف وإظهارها

8 ـ الميل إلى التحرر السلوكي

9 - الميل إلى التحرر الذهني

10 - إعادة التفسير الإيجابي

11 - الإنكار

12- التقبل

13-الرجوع إلى الدين

قام مصفى خليل الشرقاوي (1999) بتعديله وإعادة تقنينه للاستخدام العربي واختصره اعتمادا على التحليل العاملي، حيث انتقى أكثر العبارات تشبعا على كل عامل ، ويتكون في صورته النهائية من 12 عبارة (بعد حذف أحد الأساليب منها ، وهو إعادة التفسير الايجابي) تقيس (12) أسلوبا صنفها في ثلاثة استراتيجيات هي: إستراتيجية المواجهة ، و إستراتيجية التماس العون ، وإستراتيجية السلبية. وقد أطلق عليها مقياس استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغط.

وفى مراجعة أخيرة للمؤلف(1997) قام باختصاره من (52) إلى (21) عبارة موزعة على (14) أسلوبا(بزيادة أسلوب على الثلاثة عشرة أسلوبا وهو أسلوب لوم الذات).

(مصطفي خليل الشرقاوي، 1993 : 53 – 110)

خلاصة الفصل:

إن شخصية الفرد وما يمتلكه من سمات وخصائص نفسية تحد ما يستخدمه من أساليب لمواجهة ما يعترضه من مشكلات، وإذا حسم توافق المعلم مع بيئته المدرسية، بمعنى أنه استطاع أن يتعامل مع مشكلات المجتمع المدرسي بطريقة فعالة مجدية تقضى على مثيرات الضغوط ؛ فإنه يصل إلى حالة من الاتزان النفسي، أما إذا استخدم الفرد أساليب مواجهة غير فعالة، لا تساعده على حل ما يعترضه من مشكلات ومواقف ضاغط؛ فإنه يقع أسيرا لتأثيرات هذه المواقف، ويؤدى به الحال إلى الإصابة بالضغط النفسي ، والخلاصة أن شخصية المعلم تحدد مدى استخدامه لأساليب مواجهة المشكلات، وبناء

على أساليب المواجهة التي يستخدمها المعلم يحدد من خلا لها ما يتعرض له المعلم من ضغط نفسي.

تمهيد:

لقد أصبح البحث العلمي لا يقتصر على الجوانب النظرية فحسب بل يتعداه إلى كشف حقيقة الواقع عن طريق الدراسة الميدانية التي من خلالها يتم التأكد من النتائج و الوقوف على الحقائق وفي دراستنا هده اعتمدنا على مرحلة التعليم الابتدائي كميدان للإجابة على التساؤلات التي طرحتاها بغية الكشف عن الضغوط النفسية المهنية التي يعاني منها المعلم في المرحلة الابتدائية في المدرسة الجزائرية

ينظمن هذا الفصل عرضا لمنهج الدراسة ومجتمعها وعينتها والأدوات المستخدمة فيها وطريقة إيجاد الصدق والثبات وخطوات تطبيق الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات التي تم الحصول عليها.

منهج البحث المستخدم :

اتبعت الباحثة في هده الدراسة المنهج الوصفي التحليلي حيث يتوافق و موضوعها بحيث يتم الاعتماد على وصف ما هو كائن عن طريق جمع البيانات التي تتيح اختيار الفروض و الإجابة عن الأسئلة المطروحة حول الضغوط النفسية المهنية لدى معلم الابتدائي و استراتيجيات مواجهتها و الذي يمثل الموضوع المدروس ودلك بالتعرف على أهم الضغوط المهنية التي يعاني منها المعلمين وكدالك أهم الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهتها حيث إن المنهج الوصفي التحليلي يعتبر منهج مناسب لدراسة الظواهر الاجتماعية اد يقدم بيانات عن واقع الظواهر و العلاقات بين أسبابها و نتائجها و تحليلا لها و ربما يظهر العوامل المؤثرة فيه ويفيد من وراء دلك بالخروج باستنتاجات و توصيات بشأنها دوقان عبيدات و آخرون(1984).

المجتمع الأصلي للدراسة :

يشمل المجتمع الأصلي للدراسة على المعلمين والمعلمات الدين يقومون بالتدريس في مدارس المرحلة الابتدائية بولاية الوادي مدينة الوادي خلال العام الدراسي 2007 -2008

.

العينة ومواصفاتها :

يعتبر اشتقاق العينة بطريقة ممثلة للمجتمع الأصلي خطوة أساسية في جمع المعلومات و البيانات الضرورية للوصول إلى نتائج دقيقة حول موضوع الدراسة ويتم اختيار العينة وفق طرق معينة وشروط مضبوطة حتى تكون العينة ممثلة لجميع خصائص المجتمع الأصلي التي تم اختيارها منه وهدا يتطلب تحديد المجتمع الأصلي بدقة وأعداد قائمة كاملة ودقيقة له تحوي جميع مفرداته و فئاته لتكون بمثابة الإطار المرجعي لهده المجتمع وفي ضوء هدا الإطار المرجعي يتم اختيار العينة بحيث تكون ممثلة و شاملة لجميع فئات وعناصر المجتمع الأصلي بدرجة تكفي لتمثيل خصائص هدا المجتمع

ويتم اختيار العينة بطرق متعددة اختارت منها الباحثة طريقة العينة العشوائية البسيطة حتى تكون ممثلة لأفراد لمجتمع الأصلي و الخطوات التي اتبعتها الباحثة في اختار العينة هي الآتية .

إعداد قائمة أسماء المعلمين و المعلمات بمدينة الوادي و تم أخد عينة 66 معلما و معلمة من العدد الإجمالي للمعلمين في المدارس الابتدائية بمدينة الوادي و بعد إعداد أدوات البحث بشكلها النهائي وفق الخطوات التي ستأتي الحديث عنها و توزيع الاستبيان استلمت الباحثة 60 استبيان كانت كلها صالحة و استوفت كل البيانات .

خصائص العينة :

جدول رقم 1: توزيع افراد العينة حسب الجنس

المتغير	الفئات	الأفراد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	35	%58.33
	إناث	25	%41.66
	المجموع	60	% 100

جدول رقم 2 : توزيع العينة حسب الخبرة المهنية

المتغير	الفئات	الأفراد	النسبة المئوية
مدة الخبرة	قصيرة	17	% 28.33
	متوسط	5	%8.33
	طويلة	38	%63.33
	المجموع	60	%99.99

يتضح من بيانات الجدول رقم 2 و المتعلق بمتغير الخبرة الميدانية في مهنة التعليم والتي تم تقسيمها إلى قصيرة متوسطة طويلة حيث نسجل63.33 من دوي الخبرة الطويلة و28.33 من دوي الخبرة القصيرة وأخيرا 8.33 من دوي الخبرة المتوسطة أن أغلبية المعلمين من دوي الخبرة الطويلة

جدول رقم 3 توزيع أفراد العينة حسب الحالة العائلية

المتغير	الفئات	الأفراد	النسبة المئوية
الحالة المدنية	أعزب	15	% 25
	متزوج	42	% 70
	آخر	3	% 5
	المجموع	60	%100

يبين الجدول رقم 3 الحالة المدنية لمجموع العينة حيث نجد أن اكبر نسبة كانت لدى المعلمين المتزوجين 70 و إما المعلمين العزاب فلم تتجاوز نسبتهم 25 وأخيرا عدد المعلمين ذات الحالات الخاصة 5 .

أدوات الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحث:

1- إستبانة الضغوط النفسية:

تم بناء إستبانة الضغوط النفسية بالرجوع إلى عدد من الأبحاث والدراسات ذات العلاقة دراسة الزغبي (2003) ودراسة الشديفات (1999) ودراسة العدوان (1992). وقد تكونت الأداة في صورتها الأولية على 53 بندا لقياس مستوى الضغوط النفسية المهنية التي يتعرض لها معلمو ومعلمات المدارس الابتدائية بمدينة الوادي وفي صورتها النهائية 42 بندا .

ويبين المجيب على استبانه الضغوط النفسية إزاء كل بند من بنود الاستبانة مستوى الضغوط على سلم استجابة مكون من خمس درجات وهي :

موافق بشدة, موافق, غير متأكد , غير موافق , غير موافق بشدة بحيث تأخذ الدرجات الآتية 5-4-3-2-1 على التوالي وبناء عليه يتم تحديد درجة الضغوط النفسية للفرد من خلال حساب متوسط استجابات على فقرات الاستبانة بشكل كامل .

صدق الأداة :

للتأكد من صدق الاستجابة قامت الباحثة باستخدام صدق المحتوى من خلال عرض الأداة على محكمين مختصين من أعضاء الهيئات التدريسية في الجامعات الجزائرية وبعد جمع الاستمارات , قامت الباحث بإجراء التعديلات التي طلبها المحكمون , هذا وقد اعتمدت نسبة كبيرة الإبقاء على البنود بعد الحذف والإضافة والتعديل , أصبح عدد بنود الاستبانة 42 .

ويبين الجدول التالي توزيع بنود الضغوط النفسية التي يعاني منها المعلمين حسب المصادر الرئيسية للضغوط المهنية و النسب المئوية لعدد بنود كل مصدر إلى المجموع الكلي للبنود :

جدول رقم 4: توزيع فقرات مصادر الضغوط النفسية في الاستبانة

الرقم	مصادر الضغوط	أرقام البنود	العدد	%
1	العلاقة مع الإدارة	3-10-17 -20-24-37 -38-40	8	%19.04
2	العلاقة مع التلاميذ و أوليائهم	1-8-15-22	4	9.52 %
3	العلاقة مع الزملاء في العمل	2-5-9-16-23	5	%11.90
4	العلاقة مع المشرفين التربويين	4-11-25	3	7.14 %
5	القيمة الاجتماعية و المهنية للمعلم	6-12-18-19 26-28- 32-33 -34-35-36-39- 42	14	33.33 %
6	الزمنية و الصحية	6-7-13-14-21 27-29-30-31	9	%21.42

ثبات الأداة :

للتأكد من ثبات استبانه الضغوط النفسية , فقد تم استخدام إعادة التطبيق Test-retest وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين:0.86 ، وهي قيمة مقبولة في هذا النوع الدراسات التربوية .

إستبانة استراتجيات مواجهة الضغوط :

قامت الباحث ببناء إستبانة لقياس إستراتجيات مواجهة الضغوط لمعلمي المرحلة الابتدائية لمدينة الوادي بالاعتماد على الأدب التربوي والأبحاث العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بذلك كدراسة بشير بن طاهر (2005) ودراسة مقدار محمد ومحسن المطوع 2004 ودراسة حسب مصطفى عبد المعطي (1994) وتكوين الاستبانة في صورتها الأولية على 50 فقرة والملحق 2 يوضح ذلك وفي صورتها النهائية من48 فقرة والملحق (3) يوضح ذلك ويطلب من المعطيات أن يبينوا إزاء كل فقرة من الفقرات الاستبانة استراتجيات مواجهة الضغوط المهنية وفقا لمحتوى الفكرة , على سلم استجابة مكون من خمس درجات وهي (موافق بشدة موافق , غير متأكد غير موافق , غير موافق بشدة بحيث تأخذ الدرجات الآتية (5-4-3-2-1) على التوالي وفي ضوء ذلك يمكن تحديد نوع الاستراتجيات التي يستخدمها المعلمون والملحق (3) يوضح ذلك.

صدق الأداة : للتأكد من صدق الاستبانة قامت الباحثة باستخدام صدق المحتوى من خلال عرض الاستبانة على 10 محكمين من المحكمين من أعضاء الهيئات التدريسية في الجامعات الجزائرية , وبعد جمع الاستمارات , قامت الباحثة بإجراء التعديلات التي أقترحها المحكمون , هذا وقد اعتمدت نسبة موافقة عالية للفقرة لإبقاء عليها , وبعد إجراء التعديلات والحذف والإضافة للفقرات التي أقترحها المحكمون أصبح عدد الفقرات في صورتها النهائية (48) بند والملحق (3) يوضح ذلك .

يبين الجدول التالي توزيع فقرات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المهنية لدى المعلم حسب الاستراتيجيات الرئيسية و النسب المئوية لعدد بنود كل إستراتيجية إلى المجموع الكلي لبنود الاستراتيجيات:

جدول رقم 5: توزيع فقرات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الاستبانة

الرقم	أنواع استراتيجيات	أرقام البنود	العدد	%
1	الإستراتيجيات المعرفية	1-2-3-4-5 -6-7-8-	8	% 16.66
2	الإستراتيجيات الوجدانية	9-10-11-13 14-15-16-17	8	%16.66 8
3	الاستراتيجيات الرياضية	18-19-20	3	% 6.25
4	الاستراتيجيات الاجتماعية	21-22-23-24 25 -26-27	7	%14.58
5	الاستراتيجيات حول معرفية	28-29-30-31	5	% 10.41
6	الاستراتيجيات الدفاعية	33-34-35-36 37-38-39-40-	16	% 33.33

ثبات الأداة :

للتأكد من ثبات أداة قياس استراتجيات مواجهة الضغوط عند معلمي المرحلة الابتدائية في مدينة الوادي ، تم استخدام الإعادة Test retest وقد بلغت قيمة معامل الثبات 0.92 وهي قيمة مقبولة في هذا النوع من الدراسات التربوية .

متغيرات الدراسة :

اشتملت الدراسة على :

أ- المتغير المستقبل: الضغوط النفسية

ب-المتغير المستقل:استراتيجيات مواجهة الضغوط

ج- المتغيرات الوسيطية:

- الجنس :ذكور - إناث
- الخبرة المهنية (بالسنوات)
- الحالة العائلية : أعزب – متزوج _ حالات أخرى

إجراءات الدراسة الميدانية :

تم إتباع الخطوات الآتية في تطبيق إجراءات الدراسة الحالية :

1- بعد أن تم تطوير أداتي الضغوط النفسية المهنية وإستراتجيات مواجهتها وإيجاد صدقهما وثباتهما ثم تحديد مستوى الضغوط النفسية المهنية ومستوى استراتجيات مواجهتها .

2- تم توزيع الأداتين معا على معلمي المدارس الابتدائية الذين وضح لهم الهدف من الدراسة وكيفية الإجابة على بنود الاستبيان.

3- وأخيرا قامت الباحثة بمراجعة كافة الاستمارات التي تم الحصول عليها من قبل أفراد مجتمع الدراسة للتأكد من صلاحها تمهيدا لتفريغها وتحليلها بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS للحصول على النتائج وتحقيق أهداف الدراسة .

الوسائل الاحصائية :

لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها من أداتي الدراسة إحصائيا استخدمت الباحث الاساليب الاحصائية الآتية :

للاجابة على الفرضية الأولى : ثم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ف و ت .

للاجابة على الفرضية الثانية والثالث : تم استخدام اختبار ت وتحليل التباين الأحادي Onova one Way

عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

تنص هده الفرضية على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين أفراد العينة حسب متغير الجنس . للإجابة عن هده الفرضية استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف إن كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية في مدينة الوادي حسب متغير الجنس.

جدول رقم 6- استعمال الاستراتيجيات المعرفية بدلالة الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	ت	مستوى الدلالة
ذكور	33.33	4.05	0.00	1.62	0.11
إناث	31.58	4.14			

بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين 33 .33 بانحراف معياري 00 .0 بينما بلغ للمعلمات 31.58 بانحراف معياري 4.14 و بتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية 1.62 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 .

جدول رقم 7- استعمال الاستراتيجيات الوجدانية بدلالة الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	ت	مستوى الدلالة
ذكر	34.31	4.84	0.13	0.85	0.39
أنثى	33.17	5.43			

لقد بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين 34.31 بانحراف معياري 4.84 بينما بلغ عند المعلمات 33.17 بانحراف معياري 5.43 و بتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية 0.85 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

جدول رقم8: استعمال الاستراتيجيات الرياضية بدلالة الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	ت	مستوى الدلالة
ذكور	10.25	2.57	0.44	1.92	0.05
إناث	8.92	2.70			

بلغ متوسط الحسابي للمعلمين 10.25 بانحراف معياري 2.57 بينما بلغ عند المعلمات 8.92 بانحراف معياري 2.70 وبتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية 1.92وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05

جدول رقم 9: استعمال الاستراتيجيات الاجتماعية بدلالة الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	ت	مستوى الدلالة
ذكور	25.97	5.02	0.19	0.04	0.96
إناث	25.92	5.27			

بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين 25.97بانحراف معياري 5.02 بينما بلغ عند المعلمات 25.92 بانحراف معياري 5.27 و بتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية 0.04 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 .

جدول رقم 10 :استعمال الاستراتيجيات حول معرفية بدلالة الجنس

الجنس	المتوسط	الانحراف	ف	ت	مستوى

	الحسابي	المعياري			الدلالة
ذكور	20.42	3.30			
إناث	18.42	3.17	0.01	2.33	0.02

لقد بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين 20.42 بانحراف معياري 3.30 بينما بلغ عند المعلمات 18.42 بانحراف معياري 3.17 و بتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية 2.33 و هي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.02

جدول رقم 11: استعمال الاستراتيجيات الدفاعية بدلالة الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ف	ت	مستوى الدلالة
ذكور	47.42	8.81	0.00		
إناث	42.79	10.14		1.87	0.06

بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين 47.42 بانحراف معياري 8.81 بينما بلغ عند المعلمات 42.79 بانحراف معياري 10.14 و بتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية 1.87 وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

تنص على انه توجد فروق داوت دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية بين افراد العينة حسب متغير الخبرة المهنية لذلك استخدم تحليل التباين الأحادي على متغير استراتيجيات المواجهة لدى معلمين الابتدائي تبعا لمتغير الخبرة .

جدول رقم 12 : استعمال الإستراتيجيات المعرفية بدلالة الخبرة

مدة الخبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قصيرة	31.06	4.10
متوسطة	33.40	3.84
طويلة	33.24	4.11

بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين دوي الخبرة القصيرة 31.06 بانحراف معياري 4.10 بينما بلغ عند فئة متوسطي الخبرة 33.40 بانحراف معياري 3.84 آما بالنسبة لفئة الخبرة الطويلة فقد وصل المتوسط إلى 33.24 بانحراف معياري 4.11.

الجدول رقم 13: يبين نتائج الاستراتيجيات المعرفية تبعا لمتغير الخبرة

مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
بين المجموعات	58.92	2	29.46	1.75	0.18
داخل المجموعات	955.01	57	16.75		
الكلي	1013.93	59			

يشير تحليل التباين الأحادي على متغير الاستراتيجيات المعرفية تبعا لمتغير الخبرة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 تعود لأثر الخبرة اذ بلغت

القيمة التائية 1.75 مما يشير إلى آن متغير الخبرة لا يعد من المتغيرات التي تؤثر في الاستراتيجيات المعرفية المستعملة.

جدول رقم 14: استعمال الاستراتيجيات الوجدانية بدلالة الخبرة

مدة الخبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قصيرة	32.67	4.20
متوسطة	34.67	4.99
طويلة	28.33	7.37

بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين دوي الخبرة القصيرة 32.67 بانحراف معياري قدره 4.20 بينما بلغ المتوسط عند فئة المعلمين المتوسطي الخبرة 34.67 بانحراف معياري 4.99 وبالنسبة للمعلمين دوي الخبرة الطويلة بلغ المتوسط الحسابي 28.33 بانحراف معياري 7.37 .

جدول 15: دلالة الفروق في استعمال الاستراتيجيات الوجدانية بدلالة الخبرة

مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	0.24	2	0.12		
داخل المجموعات	1519.40	57	26065	0.00	0.99
الكلي	1519065	59			

يشير جدول تحليل التباين الأحادي على متغير الاستراتيجيات الوجدانية لدى معلمين الابتدائي في مدينة الوادي ولاية الوادي تبعا لمتغير الخبرة غالى عدم وجود فروق داوت دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 تعود لأثر الحالة المدنية اذ بلغت القيمة التائية

0.00 مما يشير إلى ان متغير الحالة المدنية لا يعد من المتغيرات التي تؤثر في الاستراتيجيات الوجدانية المستخدمة .

جدول رقم 16: استعمال الإستراتيجيات الرياضية بدلالة الخبرة

مدة الخبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قصيرة	8.94	2.74
متوسطة	9.20	2.28
طويلة	10.13	2.68

بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين دوي الخبرة القصيرة 8.94 بانحراف معياري 2.74 بينما بلغ المتوسط عند المعلمين دوي الخبرة المتوسطة 9.20 بانحراف معياري2.28 واخيرا بالنسبة لدوي الخبرة الطويلة بلغ المتوسط الحسابي 10.13 بانحراف معياري 2.68 .

جدول رقم 17: دلال الفروق استعمال الإستراتيجيات الرياضية بدلالة الخبرة

مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	18.10	2	9.05	1.26	0.29
داخل المجموعات	408.08	57	7.15		
الكلي	426.18	59			

يشير جدول تحليل التباين الأحادي على متغير الاستراتيجيات الرياضية لدى عينة الدراسة عدم وجود فروق داوت دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 تعود لآثر متغير الخبرة اذ بلغت القيمة التائية 1.26 مما يشير إلى أن متغير الخبرة لا يعد من المتغيرات التي تؤثر في الاستراتيجيات الوجدانية المستخدمة

جدول رقم 18 : الإستراتيجيات الاجتماعية بدلالة الخبرة

مدة الخبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قصيرة	25.53	4.97
متوسطة	26080	4.91
طويلة	26.03	5.25

بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين دوي الخبرة القصيرة 25.53 بانحراف معياري 4.97بينما بلغ المتوسط عند فئة المعلمين دوي الخبرة المتوسطة 26.80 بانحراف معياري 4.91 واخيرا و بالنسبة للمعلمين دوي الخبرة الطويلة بلغ المتوسط 26.03 بانحراف معياري 5.25.

جدول رقم 19: دلالة الفروق استعمال الإستراتيجيات الاجتماعية بدلالة الخبرة

مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	6.84	2	3.42	0.12	0.88
داخل المجموعات	1516	57	26.59		
الكلي	1522.85	59			

يشير جدول تحليل التباين الأحادي على متغير الاستراتيجيات الاجتماعية لدى المعلمين عينة الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 تعود لأثر متغير الخبرة اذ بلغت القيمة التائية 0.12 مما يشير إلى آن متغير الخبرة لا يعد من المتغيرات التي تؤثر في الاستراتيجيات الوجدانية المستخدمة .

جدول رقم 20 :الاستراتيجيات حول معرفية واستعمالها بدلالة الخبرة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مدة الخبرة
3.08	17.53	**قصيرة**
4.02	19.20	**متوسطة**
3.04	20.61	**طويلة**

بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين دوي الخبرة القصيرة 17.53بانحراف معياري 3.08 بينما بلغ المتوسط الحسابي عند المعلمين متوسطي الخبرة 19.20 بانحراف معياري 4.02 وبالنسبة للمعلمين دوي الخبرة الطويلة بلغ المتوسط الحسابي 20.61 بانحراف معياري 3.04 .

جدول رقم 21: دلال الفروق استعمال الإستراتيجيات حول المعرفية بدلالة الخبرة

مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	112.06	2	56.03	5.70	0.00
داخل المجموعات	560.11	57	9.82		
الكلي	672.18	59			

يشير جدول تحليل التباين الأحادي على متغير الاستراتيجيات الحول معرفية لدى المعلمين تبعا لمتغير الخبرة عن وجود فروق داوت دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 تعود لأثر الخبرة اد بلغت القيمة التائية 5.70 مما يشير بالى آن متغير الخبرة يعد من المتغيرات التي تؤثر في الاستراتيجيات الحول معرفية المستخدمة

الجدول رقم 22: الاستراتيجيات الدفاعية و استعمالها بدلالة الخبرة

مدة الخبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
قصيرة	44.12	8.94
متوسطة	51.40	11.54
طويلة	45.45	9.55

بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين دوي الخبرة القصيرة 44.12 بانحراف معياري 8.94 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة لمتوسطي الخبرة 51.40 بانحراف معياري 11.54 وأخيرا بالنسبة للمعلمين دوي الخبرة الطويلة فبلغ المتوسط 45.45 بانحراف معياري 9.55 .

جدول رقم 23: دلال الفروق استعمال الإستراتيجيات الدفاعية بدلالة الخبرة

مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	206.37	2	103.18	1.13	0.32
داخل المجموعات	5188.35	57	91.02		
الكلي	5394.73	59			

يشير جدول تحليل التباين الأحادي على متغير الاستراتيجيات الدفاعية لدى المعلمين تبعا لمتغير الخبرة بالى عدم وجود فروق داوت دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 تعود لأثر الخبرة اد بلغت القيمة التائية 1.13 مما يشير بالى آن متغير الخبرة لا يعد من المتغيرات التي تؤثر في الاستراتيجيات الدفاعية المستخدمة.

عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص هده الفرضية على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية بين افراد العينة حسب متغير الحالة المدنية استخدم تحليل التباين الأحادي one way anova على متغير استراتيجيات المواجهة لدى معلمين الابتدائي تبعا لمتغير الحالة المدنية .

الجدول رقم 24: استعمال الاستراتيجيات المعرفية بدلالة الحالة العائلية

الحالة المدنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أعزب	30.20	3.14
متزوج	33.76	4.05
أخر	29	3

بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين الغير متزوجين 30.20 بانحراف معياري 3.14 بينما بلغ لفئة المتزوجين 33.76 بانحراف معياري 4.05 أما بالنسبة للحالات الأخرى فقد بلغ المتوسط 29 بانحراف معياري 3 .

الجدول رقم 25:دلالة الفروق في استعمال الاستراتيجيات المعرفية بدلالة الحالة العائلية

مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	181.91	2	90.95	6.23	0.00
داخل المجموعات	832.01	57	14.59		
الكلي	1013.93	59			

نتائج تحليل التباين الحادي توضح وجود فروق جدات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 تعود لأثر الحالة المدنية اذ بلغت القيمة التائية 6.23 مما يشير غالى آن متغير الحالة المدنية يعد من المتغيرات التي تؤثر في الاستراتيجيات المعرفية المستخدمة.

الجدول رقم 26: استعمال الاستراتيجيات الوجدانية بدلالة الحالة العائلية

الحالة المدنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أعزب	32.67	4.20
متزوج	34.67	4.99
آخر	28.33	7.37

بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين العزب 30.20 بانحراف معياري 4.20 اما بالنسبة للمعلمين المتزوجين فقد بلغ المتوسط 34.67 بانحراف معياري 4.99 و اخيرا بالنسبة للحالات الاخرى فقد بلغ المتوسط 28.33 بانحراف معياري 7.37 .

الجدول رقم 27: دلالة الفروق في استعمال الاستراتيجيات الوجدانية بدلالة الحالة العائلية

مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	140.31	2	7015	2.89	0.06
داخل المجموعات	1379.33	57	2419		
الكلي	1519.65	59			

نتائج تحليل التباين الاتحادي على متغير الاستراتيجيات الوجدانية لدى المعلمين تبعا لمتغير الحالة المدنية تشير بالى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 تعود لناثر الحالة المدنية اذ بلغت القيمة التائية 2.89 مما يشير غالى أن متغير الحالة المدنية لا يعد من المتغيرات التي تؤثر في الاستراتيجيات الوجدانية المستخدمة .

الجدول رقم 28 : استخدام الاستراتيجيات الرياضية بدلالة الحالة العائلية

الحالة المدنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أعزب	9.07	2.81
متزوج	9.95	2.64
آخر	9.67	3.21

بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين العزاب 9.07 بانحراف معياري 2.81 أما بالنسبة للمعلمين المتزوجين 9.95 بانحراف معياري 2.64 وأخيرا بالنسبة اما بالنسبة للحالات الاخرى فقد بلغ المتوسط الحسابي 9.67 بانحراف معياري 3.21 .

الجدول 29: دلالة الفروق في استعمال الاستراتيجيات الرياضية بدلالة الحالة العائلية

مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	8.67	2	4.33		
داخل المجموعات	417.50	57	7.32	0.59	0.55
الكلي	426.18	59			

نتائج تحليل التباين الأحادي على متغير الاستراتيجيات الرياضية لدى المعلمين تبعا لمتغير الحالة المدنية تبرز عدم وجود فروق دات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة

0.05 تعود لأثر الحالة العائلية اد بلغت القيمة التائية 0.59 مما يشير غالى انو متغير الحالة المدنية لا يعد من المتغيرات التي تؤثر في الاستراتيجيات الرياضية المستخدمة

الجدول رقم 30 : استخدام الاستراتيجيات الاجتماعية بدلالة الحالة العائلية

الحالة العائلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أعزب	26.47	4.61
متزوج	25.74	5.15
اخر	26.33	8.02

بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين العزاب 26.47 بانحراف معياري 4.61 أما بالنسبة لفئة المعلمين المتزوجين فبلغ المتوسط الحسابي 25.74 بانحراف معياري 5.15 آما للفئات الأخرى فبلغ المتوسط 26.33 بانحراف معياري 8.02

الجدول رقم 31: دلالة الفروق في استخدام الاستراتيجيات الاجتماعية بدلالة الحالة العائلية

مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	6.33	2	3.16	0.11	0.88
داخل المجموعات	1516.51	57	26.60		
الكلي	1522.85	59			

يتضح من الجدول ومن خلال تحليل التباين الحادي على متغير الاستراتيجيات الاجتماعية لدى المعلمين تبعا لمتغير الحالة المدنية عدم وجود فروق دات دلالة احصائية عند مستوى

الدلالة 0.05 تعود لآثر الحالة المدنية اذ بلغت القيمة التائية 0.11 مما يشير غالى آن متغير الحالة المدنية لا يعد من المتغيرات التي تؤثر في الاستراتيجيات الاجتماعية المستخدمة .

الجدول رقم 32 : استخدام الاستراتيجيات حول المعرفية بدلالة الحالة العائلية

الحالة المدنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اعز ب	18.07	2.54
متزوج	20.12	3.56
آخر	20.33	2.51

بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين العزاب 18.07 بانحراف معياري 2.54 بينما بلغ المتوسط الحسابي بالنسبة للمعلمين المتوسطي الخبرة 20.12 بانحراف معياري 3.56 أما بالنسبة للحالات الأخرى المتبقية فقد بلغ المتوسط 20.33 بانحراف معياري 2.51

الجدول رقم 33: دلالة الفروق في استخدام الاستراتيجيات حول المعرفية بدلالة الحالة العائلية

مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	181.91	2	24.08	2.20	0.12
داخل المجموعات	832.01	57	10.94		
الكلي	1013.93	59			

يتضح من خلال الجدول ومن خلال تحليل التباين الأحادي على متغير الاستراتيجيات الحول معرفية لدى المعلمين تبعا لمتغير الحالة المدنية فيتضح عدم وجود فروق دات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 تعود لآثر الحالة المدنية اذ بلغت القيمة التائية 2.20

مما يشير إلى أن متغير الحالة المدنية لا يعد من المتغيرات التي تؤثر في الاستراتيجيات الحول معرفية المستخدمة .

الجدول رقم 34 : استخدام الاستراتيجيات الدفاعية بدلالة الحالة المدنية

الحالة المدنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أعزب	41.67	9.98
متزوج	46081	8.98
أخر	47.67	13.79

بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين العزاب 41.67 بانحراف معياري 9.98 اما بالنسبة للمعلمين المتزوجين فبلغ الموسط الحسابي لديهم 46.81 بانحراف معياري 8.98 اما اخيرا وبالنسبة للحالات الأخرى فبلغ المتوسط الحسابي لديهم 47.67 بانحراف معياري 13.79

الجدول رقم 35 : دلالة في لفروق استخدام الاستراتيجيات الدفاعية بدلالة الحالة المدنية

مستوى التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	306.25	2	153.12		
داخل المجموعات	5088.47	57	89.27	1.71	0.18
الكلي	5394.73	59			

يتضح من الجدول ومن خلال تحليل التباين الاتحادي على متغيرات الاستراتيجيات الدفاعية لدى المعلمين تبعا لمتغير الحالة المدنية عدم وجود فروق دات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05 تعود لآثر الحالة المدنية اذ بلغت القيمة التائية 1.71 مما يشير بالى

آن متغير الحالة المدنية لا يعد من المتغيرات التي تؤثر في الاستراتيجيات الدفاعية المستخدمة .

مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات :

الفرضية الجزئية الأولى :

تنص هده الفرضية على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية بين افراد العينة حسب متغير الجنس حيث كشفت الدراسة عن تحقق هده الفرضية جزئيا اد تبين وجود فروق دات دلالة بين الجنسين في الاستراتيجيات الرياضية كما هو مبين في الجدول رقم (4) لصالح الذكور حيث كان متوسطهم الحسابي اعلى من متوسط الاناث تدل هده النتيجة على أن الذكور يفضلون استخدام أكثر لهده الإستراتيجية المتمثلة في المشي او ممارسة أي نشاط رياضي للاسترخاء و تفريغ الطاقة الزائدة الناتجة عن الضغوط التي يتلقاها المعلم في عمله بقصد تحقيق التوازن النفسي وهدا ما لا تفعله الاناث حيث تستسلم و تصاب بالاكتئاب قد يعود هدا بالدرجة الاولى لطبيعة تكوين المجتمع والتنشئة الاجتماعية التي تتلقاها الاناث من خلال التفريق بين الذكور و الاناث في بعض النشاطات الاجتماعية كممارسة الرياضة مثلا التي تعتبر من النشاطات الرجالية وقد يعود بالدرجة الثانية إلى ممارستها دور الزوجة و ربة البيت وما يتطلبه من تكريس وقت كبير للأشغال المنزلية وارتباطها كذلك بدور الأم المربية من خلال اهتمامها بأطفالها فهي بدلك نادرا ما تجد الوقت لنفسها لممارسة أي نشاط رياضي يخفف من شدة توترها.

أما بالنسبة لدلالة الفروق في استعمال الاستراتيجيات حول المعرفية كما كشفت الدراسة من خلال الجدول (رقم6) لصالح الذكور من خلال النظر المتوسط الحسابي الأعلى والتي من خلالها يتساءل الفرد عما يجب أن يغيره للتعامل الايجابي مع الموقف الضاغط و التساؤل عن سبب التعرض لهدا المشكل وكدا التفكير في الحل مع كيفية انجازه بطريقة سليمة من بين عدة حلول ممكنة و تقييم مدى نجاحه مع استغلال الوقت استغلال جيد وهده النتيجة ان دلت فهي تدل على أن الذكور يقومون بإعادة بناء الموقف المسبب للضغوط من جديد بطريقة ايجابية مع تبني طرق موجهة نحو مصدر الضغط بغرض خفض التوتر اذ

استخدامهم لاستراتيجيات حول معرفية لا تكون بنفس الطريقة التي تستخدمها الاناث فهده الأخيرة تستعمل هده الإستراتيجية بعد آن تعجز في أيجاد حل ملائم و مناسب وهدا بحكم شعور الاناث بنوع من العجز إزاء المواقف الحياتية الضاغطة وبحكم ضعف صلابتهن فإنهن غالبا ما يقعن حبيسات لهواجس المشكل و يسيطر على مجرى تفكيرهن و يلجان إلى الجانب السلوكي الانفعالي كالغضب و القلق إما فيما يخص عدم دلالة الفروق بين الاناث و الذكور في الاستراتيجيات المتبقية المعرفية الوجدانية الاجتماعية و الدفاعية قد يعود لكون تلك الاستراتيجيات ليس لها علاقة بالخصائص الأنثوية أو الذكرية بل قد تكون لها علاقة بتكوين الفرد ذاته وطبيعة شخصيته و مستواه العلمي و الثقافي فهده العوامل كلها تعمل على إزالة الفوارق الجنسية و التعامل مع الإفراد بطبيعتهم الإنسانية بعيدا عن انتمائهم الجنسي وهدا ماتوصل إليه عبد الباسط ابراهيم (1994) وما يؤكده محمود يوسف (1993) وما يؤكده كذلك Billings and Moos (1984).

لكن دراسة Lazarus and Folkman (1984) توصلت الى عكس ما توصلت إليه نتائج دراستنا الحالية .

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية :

تنص على دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية بين افراد العينة حسب متغير الخبرة كشفت الدراسة عن تحقق هده الفرضية جزئيا اذ تبين في الجدول رقم 16 و 17 عن وجود فروق دات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 00 تعود لأثر الخبرة في الاستراتيجيات حول المعرفية لصالح دوي الخبرة الطويلة كما يشير أليه المتوسط الحسابي تليهم فئة الخبرة المتوسطة اد يستخدمونها بشكل اقل من دوي الخبرة الطويلة و أكثر من دوي الخبرة القصيرة وفي الأخير تأتي فئة الأقل خبرة التي تستعمل هده الاستراتيييجيات بصفة اقل من الفئتين الاخريين وما توضحه النتائج انه لكل مهنة مشكلاتها التي تتفاوت من البسيط إلى المعقد و تشترك مهنة التعليم في هده الخاصية اد يواجه المعلمون مشكلات يومية متنوعة فهم أصحاب المهنة التي تتعلق بالهندسة البشرية اد يتعاملون مع أناس مختلفين في ثقافاتهم بيئتهم و طباعهم كما بجدر الإشارة إلى أن بعض المشاكل لا تواجه المعلمين في يومهم الأول ولا عامهم الأول وإنما في عدة سنوات

وهكذا يظل المعلم جديد عن المهنة فيما يتعلق بمثل هده المشكلات وقديما بالنسبة للمشكلات الأخرى و بتقدم المعلمين في عدد سنوات الخبرة يزيد استعمالهم للاستراتيجيات حول المعرفية التي تعتمد بالدرجة الأولى على قدرة المعلم على التفاعل مع متغيرات عمله بطريقة تتسم بالتحليل المنطقي لكل عناصر المشكلة و محاولة تقييم الحلول الممكنة و اختيار الأفضل كما سبق الإشارة أليه.

فمن خلال الممارسة الطويلة لهده المهنة يصبح المعلم قادرا على استخدام للاستراتيجيات حول المعرفية أحسن من غيره من دوي الخبرة المتوسطة و القصيرة فهو أكثر خبرة وبالتالي أكثر فهما لمتطلبات عمله و أكثر قدرة على أداء مهامه على الوجه الأفضل و الأقدر كذلك على التفاعل مع متغيرات عمله من زملائه الأقل خبرة وهدا نفس ما توصل أليه بشير بن طاهر(2002) اذ توصل بالى انه هناك علامة ارتباطيه دالة بين مؤشري العمل و الاقدمية و مؤشر الضغوط المهنة اد يشير إلى أن التقدم في العمر و الزيادة في الخبرة يتيح للمعلم التحكم العقلي أكثر في ظروفه المهنية.

اما Sarason (1972) فيؤكد عكس دلك فيشير إلى انه كلما طال عهد المعلم بمهنة التدريس كلما أصبح اقل حيوية و استجابة لما يحيط به من مؤثرات بسبب الإحساس بالملل و انخفاض الدافعية فيستخدمون استراتيجيات اقل فاعلية.

مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة :

تنص على انه توجد فروق دات دلالة احصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية بين افراد العينة حسب متغير الحالة المدنية كشفت النتائج عن تحقق هده الفرضية جزئيا اد تبين وجود فروق دات دلالة احصائية في الاستراتيجيات المعرفية من خلال الجدول رقم20 و 21 لصالح المتزوجين بالنظر إلى المتوسط الحسابي كشفت الدراسة أن المعلمين بعد ان يتزوجوا تزيد نسبة استخدامهم للاستراتيجيات المعرفية المتمركزة حول التفكير الايجابي حول المشكل و الشعور بالثقة و اكتساب رؤية واضحة حول الموقف من خلال مراجعة جميع حيثيات المشكلة و دراسة الايجابيات والسلبيات للطرق التي يتجاوب بها الفرد مع الموقف الضاغط .

إن استخدام هده الاستراتيجيات المعرفية يتطلب شخصية مدركة لواقع الحياة فالزواج مصدر هام للاستقرار عاطفي و نفسي و اجتماعي وفسيولوجي وفي ظل وتيرة الحياة العصرية من توفر سبل الراحة و الإمكانيات وجد الفرد نفسه أكثر استقرارا لما كان عليه في الماضي من خلال تحمل مسؤوليات اقل فتقلصت دائرة المسؤولية حتى أصبحت لا تتعدى اقرب المقربين الأب الأم الزوجة والأولاد والإخوة و الأخوات بالاضافة إلى أن الزوجة طرف مساند و بالتالي تتحمل جزء من المسؤولية . وبتحمل المعلم مسؤوليات الزواج يكتسب خبرات جديدة نابعة من واقع الحياة الزوجية التي يعيشها مما يجعل تفكيره أكثر عقلانية مستند من واقع الحياة و التجربة فيصبح فكره مستند لفكرة أن التغير في ظروف إجراءات الحياة هو المعيار الحقيقي لسير الحياة مع النظر إلى التغير على انه مثير مهم للتغير و النضج فيستمتع بتجارب الحياة المختلفة و يعطي لها معنى واقعي عقلي مستند من واقع الحياة نفسها بعيدا عن الخيال و الرومانسية ويتعامل بدلك مع الحياة على ما هي عليه وليس على ما يجب أن تكون فيستعمل بدلك كل قدراته الفكرية المتوفرة في المحيط نفسه للتعامل مع ما يواجهه من ضغوطات ولا يبحث عن الحلول خارج أطار حدود المشكلة . وهدا ما توصل إليه مايسة احمد النيال و هشام ابراهيم عبد الله (1997).

أما عند العزاب فيظهر من خلال النتيجة أنهم يستخدمون هده الاستراتيجيات المعرفية بشكل اقل فهم غالبا ما يكونون اصغر سنا و اقل خبرة و أكثر نزوعا لاستخدام - الاستراتيجيات الأقل فاعلية كتقبل الوضع و التفكير الغير واقعي وهدا يعني أن هده المرحلة من الحياة تكون لدى الفرد مسؤوليات اقل و بالتالي تكون قدرته على التعامل الصحيح مع الموقف الضاغط من خلال استخدام الاستراتيجيات المعرفية قليلة .

أما بالنسبة للمعلمين المطلقين آو الأرامل فاستخدامهم للاستراتيجيات المعرفية يكون اقل من الفئات الأخرى متزوجين عزاب وهي نتيجة منطقية و حتمية لحالة الاضطراب في النسق ألتكيفي جراء ما يخلفه الطلاق أو موت الشريك من نتائج سلبية على الفرد التي تتطلب مجهودا ت كبيرة لمسايرة متطلبات الحياة الجديدة ، وهدا ما توصل إليه Jakobson (1983) من خلال آن المطلقين لهم معدلا مرتفعا من الاضطرابات الانفعالية و الأرق و ضعف الشهية مقارنة بغير المطلقين حيث تظهر مسؤوليات جديدة كتربية الاولاد وهدا غالبا ما يجعلهم يستخدمون الاستراتيجيات المرتكزة حول الانفعال.

أما عدم دلالة باقي الاستراتيجيات الوجدانية الرياضية الاجتماعية و الحول معرفية و الدفاعية فيرجع في رأينا إلى انه ليس لها علاقة بالحالة المدنية بل قد يكون لها علاقة بالتنشئة الاجتماعية و بشخصية المعلم نفسه و بالبيئة التي يعيش فيها و مدى المساندة التي يتلقاها من محيطه .

خلاصة عامة واقتراحات:

إن تعدد مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين خاصة ما تعلق منها بالمصادر المهنية تجعله في معايشة شبه دائمة لمستويات عالية من هذه الضغوط كونها مرتبطة بمتطلبات الحياة اليومية، مما يفرض عليه استعمال استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط وهي تختلف باختلاف متغيرات ذاتية متعددة : تفضيل الذكور استخدام الإستراتيجية الرياضية أكثر من الإناث .

كما أن لعامل الخبرة المهنية أثر في زيادة القدرة على مواجهة الضغوط ذلك أن تقدم المعلمين في عدد سنوات الخبرة يزيد من استعمالهم للاستراتيجيات حول المعرفية شكل خاص (حسب نتائج الدراسة) التي تعتمد بالدرجة الأولى على قدرة المعلم على التفاعل مع متغيرات عمله بطريقة تتسم بالتحليل المنطقي لكل عناصر المشكلة و محاولة تقييم الحلول الممكنة و اختيار الأفضل. كما تبين أيضا دور عامل الحالة العائلية في استخدام الاستراتيجيات المعرفية التي تتطلب شخصية مدركة لواقع الحياة نتيجة للاستقرار العاطفي و النفسي للأفراد.

أما عدم دلالة الفروق بين الإناث و الذكور في الاستراتيجيات الأخرى (المعرفية الوجدانية الاجتماعية و الدفاعية) فسر على أساس ضعف علاقتها بعامل الجنس حيث تكون لها علاقة أكثر بتكوين الفرد ذاته وطبيعة شخصيته و مستواه العلمي و الثقافي فهده العوامل كلها تعمل على إزالة الفوارق الجنسية و التعامل مع الإفراد.

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج حول تأثر القدرة على مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية ببعض المتغيرات الذاتية والمهنية، تقترح الباحثة جملة من التوصيات ملخصة كالآتي:

- مراعاة تخفيف الضغوط العمل لدى المعلمين في المؤسسات التعليمية من خلال أعطاء المعلم مسؤوليات محددة و تزويده بالمعلومات و الإمكانيات اللازمة و منحه فرص الترقي و النمو الوظيفي.
- بناء برامج التطوير الوظيفي للمعلمين يحتوي على مهارات التفكر العليا و ان يعطى للمعلم الوقت الكافي للتدرب على استخدامها ليستفيد منها في المستقبل لمواجهة أي ظرف طارئ ثاو أي مشكلة قد تواجهه في عمله
- الاهتمام بالرياضة النسوية من خلال حملات توعية لما لها من فائدة للتوازن الروحي والنفسي والجسمي و التخفيف من حدة الضغوط بجميع أنواعها وممارسة الرياضة حتى في البيت.
- تقديم صورة واضحة للمعلم عن العمل الذي سيقوم به والجهد المطلوب وتحديد الصعوبات التي يمكن أن يواجهها.
- مراعاة تخفيف ضغوط العمل لدى المعلمين في المؤسسات التعليمية و التربوية ودلك بتطبيق مبادئ الإدارة الحديثة من خلال:
- إعطاء المعلم مسؤوليات محددة و تزويده بالمعلومات و الموارد اللازمة لدلك .
- إقامة ورش عمل تربوية يشترك فيها المعلمين القدامى والجدد في مهنة التدريس للاستفادة من الخبرات تسمح بالتواصل معهم وتقاسم الأفكار معهم و التعبير عن الإحساسات ومشاركة الآخرين خيارات الحياة.
- تمكين المعلمين في المشاركة بفاعلية أكثر في قيادة الاجتماعات وإدارتها واتخاذ القرارات الخاصة .
- توعية المعلمين بالاهتمام بتبني أساليب مواجهة فعالة تقيهم وتجنبهم التعرض للمواقف الضاغطة .
- تكوين المشرفين التربويين على المشكلات النفسية الناتجة عن بيئة العمل .
- الاهتمام بالدورات التدريبية النفسية إلى جانب الدورات العلمية التي تقدمها للمعلمين .

المراجــــع باللغـــــة العـــربية:

- الفاعوري، فايزة عبد الكريم(1990). مصادر الضغط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- المشعان، عويد سلطان (1998). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة الثانوية بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية، المؤتمر الدولي الخامس مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس ،74-111 .
- السيد ، إبراهيم السامادوني (1989). تقدير المعلم للضغوط المهنية و علاقته بوجهة الضبط الداخلي و الخارجي وبعض المتغيرات الديمغرافية، مجلة كلية التربية جامعة قناة السويس الإسماعيلية المؤتمر الثاني ص ص337-366 .

- الزغبي، دلال(2003). ضغوط العمل وعلاقتها بالدافعية نحو العمل لدى رؤساء الأقسام الأكاديمية في الجامعات الأردنية، أطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة عمان العربية للدراسات العليا عمان الأردن.

-- الفاعوري، فايزة عبد الكريم (1990). مصادر الضغط المهنية التي تواجه معلمات التربية الخاصة في الأردن،رسالة ماجستيرغير منشورة الجامعة ،الأردنية عمان الأردن .

- البيلاوي ، فيولا(1986) . مقياس الضغوط الو الدية القاهرة ، مكتبة الانجلو مصرية.

- الجبر، زينب علي (1998). الضغوط المهنية التي يواجهها مدير و مديرات مدارس تجربة الإدارة المطورة بدولة الكويت، سلسلة الدراسات النفسية و التربوية جامعة سلطان قابوس ، مركز البحوث التربوية، 7-3-ص ص35-65. العقرباوي، محمد - - سليمان (1994). مستوى و مصادر الاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في مديرية التربية و التعليم لعمان الكبرى ، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية عمان الأردن .

- أحمد ، محمد عبد الخالق(1998) التفاؤل و التشاؤم و صحة الجسم دراسة عامليه مجلة العلوم الاجتماعية المجلد 26 العدد 2 ثث45-62 .

- احمد ، نجاح احمد (2000).العوامل المؤثرة على تنمية الدافعية لدى الطلبة في المدارس الأساسية في منطقة عمان الكبرى ، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية عمان الأردن .
- أحمد ، عباس عبد لله (1988). مدى تعرض العاملين لضغط العمل في بعض المهن الاجتماعية ، مجلة العلوم الاجتماعية المجلد 16 العدد 4 ص ص65 -88 .
- أميمة ، رفعت مدكور (2005).مصادر مثيرات المشقة و استراتيجيات التعايش معها لدى مرضى العتة كبار السن و القائمين على رعايتهم، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب جامعة القاهرة .
- إسماعيل ، لعيس (2008).الاستراتيجيات الوجدانية في مقاومة لضغوط النفسية لدى الطلبة في سن المراهقة ، مداخلة في الملتقى الوطني حول الضغوط النفسية لدى الفرد الجزائري جامعة الاغواط الجزائر.
- إيمان محمود القماح (2002).علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المصريين و الامارتيين ، دراسة عبر حضارية مجلة علم النفس -المعاصر و العلوم الإنسانية م 13-ج 2-، ص ص125-163 .
- إعتماد ، محمد علام (1993). الانتماء التنظيمي عند العاملين في الصناعات التحويلية حولية كلية الإنسانيات و العلوم الاجتماعية ، جامعة قطر ع16 ، ص 296 -- إبراهيم ، السامادوني (1991). مقياس الضغوط المهنية للمعلمين دراسة التعليمات ، كلية التربية جامعة طنطا مكتبة النهضة المصرية، ص ص1-20 .
- إبراهيم ، عبد الستار(1998). الاكتئاب اضطرابات العصر الحديث ، عالم المعرفة الكويت .
- بن طاهر ، بشير(2005). استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة العامة على ضوء متغيري نمط الشخصية و الدعم الاجتماعي ، رسالة دكتوراه غير منشورة .
- بشير، بن طاهر1998 إشكالية مفهوم الضغط في الدراسات النفسية المعاصرة عرض تحليلي الأيام الثالثة لعلم النفس و علوم التربية ، منشورات جامعة الجزائر issn الجزء الثاني ص ص 653 - 664 .

- بشير، بن طاهر(1992). الضغط المهني إبعاده و علاقته بالإجهاد النفسي و استراتيجيات التصرف لدى اساتدة التعليم الثانوي ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة وهران الجزائر .
- بشير، بن طاهر(2003). الضغط النفسي و تجليات قصور البحث التربوي. منشورات مخبر العمليات التربوية والسياق الاجتماعي، جامعة وهران، ص ص 129 -139 .
- بشير، بن طاهر1998 إشكالية مفهوم الضغط في الدراسات النفسية المعاصرة عرض تحليلي الأيام الثالثة لعلم النفس و علوم التربية ، منشورات جامعة الجزائر issn الجزء الثاني ص ص 653 - 664 .
- بشير، بن طاهر(1992). الضغط المهني إبعاده و علاقته بالإجهاد النفسي و استراتيجيات التصرف لدى اساتدة التعليم الثانوي ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة وهران الجزائر .
- جرجس ، ملاك (1983). سيكولوجية الإدارة و الإنتاج ، الدار العربية للكتاب تونس .
- جمعة ، يوسف (2004). إدارة ضغوط العمل نموذج للتدريب و الممارسة القاهرة، دار ايتراك للطباعة و النشر و التوزيع .
- حريم ، حسين (1997). السلوك التنظيمي سلوك الأفراد في المنظمات ، عمان دار زهران للنشر و التوزيع.
- حسن ، مصطفى عبد المعطي (1994). ضغوط الإحداث الضاغطة و أساليب مواجهتها دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري و الاندونيسي ، المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد 8 ، ص ص47 88 .
- خليفات ، عبد الفتاح و الزغلول عماد (2003).مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي مديرية تربية محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية ، 10-3 ص 61-87 .
- ديوب ، يولدن ؛ فان دالين (1985). مناهج البحث في التربية و علم النفس، ترجمة كديل، نوفل و آخرون ، مكتبة الانجلو مصرية القاهرة ، ص 139 .
-ديل ، كار ينجي (1970). دع القلق و أبدء الحياة عن عبد المنعم الديابي، مؤسسة الخانجي بمصر مطبعة السعادة.

- رجب ، علي شعبان (1995) الفروق الجنسية و العمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة ، مجلة علم النفس العدد 34 القاهرة ، ص ص110-123 .
- رجب ، علي شعبان(1992).العلاقة بين أساليب التعامل الاقدامية و الاحجامية ومع الأزمات و التوافق النفسي و بعض سمات الشخصية.الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلة علم النفس ، ص ص 104- 125 .
- رأفت، باخوم(1991).الضغوط النفسية لمعلمي التعليم العام و الفني بمحافظة المنيا، مجلة البحث في التربية و علم النفس كلية التربية ، جامعة طنطا المجلد الرابع العدد الرابع، ص ص 2610-284.
- راشد بن حسين عبد الكريم (1425)هـ الضغط النفسي لدى المعلمين أسبابه و علاجه، منتدى وزارة التربية و التعليم 18 جمادى الأول.
- راضي، فوقية محمد (1999). بعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية الخاصة و حاجاتهم الإرشادية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية ، جامعة المنصورة.
- ستورا ، جان بنجامان (1997). الإجهاد . بيروت ، منشورات عويدات .
- يوسف، جمعة (2004). إدارة ضغوط العمل نموذج للتدريب و الممارسة .القاهرة ،دار ايتراك للطباعة و النشر و التوزيع.
- سامي، محمود أبو بيه (1986).دافعية المعلمين للعمل التربوي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية و المهنية ، مجلة كلية التربية بالمنصورة الجزء الرابع العدد السابع ، ص ص59-82 .
- عويد، سلطان المشعان (1998). مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة الثانوية بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية ، المؤتمر الدولي الخامس مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس ، ص ص74-111 .
- عرفة ، احمد حسن نعيم (1996).دراسة ميدانية لبعض العوامل الضاغطة التي تعوق معلمي العلوم الطبيعية عن أداء مهامهم التدريسية بالمرحلة الثانوية في مصر و الإمارات العربية ، مجلة التربية ص ص123- 154.
- علي ، عبد السلام علي (2003). تعريف و إعداد مقياس أساليب مواجهة إحداث الحياة اليومية الضاغطة ، مكتبة النهضة العربية و الأنجلو مصرية الطبعة الأولى.

- عبد اللطيف ، الأشقر (1992). صعوبات الكثافة المرتفعة للفصل الدراسي كما يدركها المعلمين ، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق العدد 17 ،ص ص71-93

- عادل،عبد الله محمد(1995). بعض سمات الشخصية و الجنس و مدة الخبرة و أثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين، دراسات نفسية المجلد الخامس العدد الثاني، ص ص 345-375 .

- عبد الله، احمد عباس (1988). مدى تعرض العاملين لضغط العمل في بعض المهن الاجتماعية ، مجلة العلوم الاجتماعية المجلد 16 العدد 4 ،65 -88 .

- عدس، محمد عبد الرحيم (1998). المدرسة مشاكل و حلول، دار الفكر للطباعة و النشر .

- عبد الخالق ، احمد محمد (1998). التفاؤل و التشاؤم و صحة الجسم دراسة عامليه، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 26 العدد 2 ،45-62 .

- عبد الستار، إبراهيم (1998). الاكتئاب و اضطرابات العصر الحديث، الكويت: عالم المعرفة .

- فوقية ، محمد راضي(1999). بعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية الخاصة و حاجاتهم الإرشادية، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية جامعة المنصورة.

- فوزي، عزت و محمد، جلال(1997). الضغوط النفسية لمعلمي المرحلة الابتدائية و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية ، المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد 16 المجلد السابع ، ص ص155-184 .

- لطفي، عبد الباسط إبراهيم (1994).عملية تحمل الضغوط في علاقتها بعدة المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مركز البحوث جامعة قطر السنة الثالثة العدد الخامس، ص ص93-126 .

- مصطفى،الشرقاوي(1993). قياس استراتيجيات سلوك التعامل مع المواقف الضاغطة ،مجلة التربية جامعة الأزهر ع 41، ص ص 51 -110.

- مصطفى،خليل الشرقاوي(1993). قياس استراتيجيات سلوك التعامل مع المواقف الضاغطة ، مجلة التربية جامعة الأزهر ع 41 ، ص ص 51 1—110 .

- محمد، شحاتة ربيع (1978).مقياس قوة الأنا ، القاهرة دار النهضة العربية.

-مصطفى، سويف(1968) .التطرف كأسلوب للاستجابة القاهرة ، مكتبة الانجلو مصرية.

- محمد ، رفقي عيسى(1996). مصادر التأزم النفسي لدى معلمي اللغة العربية بالمرحلة الابتدائية بالكويت و علاقتها ببعض متغيرات الشخصية ، مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس العدد الخامس، ص ص147-161.

- محمد ، محروس الشناوي و محمد، عبد الرحمان السيد (1994). المساندة الاجتماعية و الصحة النفسية مراجعة نظرية و دراسات تطبيقية القاهرة ، مكتبة الانجلو مصرية. - محمد ، محمود حسني و حسن، عبد المالك محمود (1993). ضغوط العمل لدى المعلمين وعلاقتها بنمط السلوك القيادي لناظر المدرسة تربية الأزهر التربية العدد 34 ، ص ص75-127

- مايسة، احمد النيال و هشام ، إبراهيم عبد الله (1997). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة قطر، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي الجزء الأول جامعة عين شمس ، ص ص 85-139.

- محمد ، يوسف السيد (1993). مشكلات طلاب الجامعة وأساليبهم في مواجهتها دراسة استطلاعية لطلاب فرع جامعة القاهرة بالفيوم،دراسات تربوية المجلد8 الجزء49 ، ص ص215-250 .

- هناء ، احمد شويخ (2004). استراتيجيات المواجهة و المساندة النفسية الاجتماعية في علاقتها ببعض الاختلالات النفسية لدى المرضى أورام المثانة السرطانية رسالة. ماجستير منشورة جامعة القاهرة ،كلية الآداب .

- يوسف، جمعة (2004). إدارة ضغوط العمل نموذج للتدريب و الممارسة .القاهرة ،دار ايتراك للطباعة و النشر و التوزيع.

المـراجع باللغـة الأجنـبية:

-Alexander ,L (1983) . A factor analysis of the teaching events stress inventory paper presented . the annual meeting of the mid south educational research association.16-18 .

-Baum,A; Cohen ,l ; Hall ,m (1993). Control and intrusive memories as possible determinant of chronic stress. psychosomatic medicine ,55, 274-286

-Billings,A ; Moos ,R,H (1984). coping stress and social resource among adult unipolar depression. journal of personality and social psychology, 46, 877-891.

-Brief,A ; Randall,S (1984). Mnaging job stress .Boston, Texas Little Brown.

-Bunk , H.V. (1992). Social support and stress role of social comparison and social exchange process .British journal of clinical psychology, 31 , 445-457

Christ, T.(1989). stress in teaching and teacher effectiveness . special education research,31,1, 52-58.

-Cohen,S; Williamson,G.M (1991). stress and infectious disease in humans, psychological bulletin, 98, 310-357.

-Cooper ,C.L; Kelly, M (1993). occupational stress in head teachers a national uk study. British journal of education psychology ,36,130-143.

-Coyne j and racioppo m 2000 never the twain shall meet closing the gap between coping research and clinical intervention research American psychologist vol 55 n6 pp92

-Fleming,R ; Baum .A .(1984) . Toward an integrative approach to the study of stress. journal of personality and social psychology , 46 ,4.

-Folkman,S; Lazarus,S Pimcey,S ; Noua ,C.(1987) . Age differences in stress and coping process . psychology and aging , 2,171-184.

-Folk man,S; Judith,M (2000). positive affect and the others side of coping. American psychologist , 55, 6, 647-656.

-Greenglass, R (2002) . proactive coping in frydenberg beyond coping meeting goal vision and challenges. London, Oxford university press,37-62.

-Higgins,J & Endler ,N.S. (1995). coping life stress and psychological and somatic distress, European Journal of Personality, 9,(4),253-270.

-Hodge ,G.M & Taylor. A. (1994). Work stress distress and burn out in music and mathematics teachers ,British Journal of Educational Psychology ,64, 65-76.

- Savoie ,A ; Alain,F (1983). le stress au travail mesure et prévention, Montréal,Québec

فهرس الموضوعات

الصفحـــة	المحـــــتــــويات
	مقدمة
	الفصل التمـهدي
	تحديد الإشكالية
	فرضيات الدراسة
	أهداف الدراسة
	أهمية الدراسة
	تحديد المفاهيم
	الدراسات السابقة
	الجـانب النظـري
	***الفصل الأول :الضغوط النفسية**
	1- تعريف الضغوط النفسية
	2- أنواع الضغوط النفسية
	3- ضغوط العمل
	4- مصادر الضغوط النفسية
	5- نشأة الضغوط النفسية
	6- الأثار التي توقعها الضغوط على الأفراد
	7- الضغوط و الأمراض النفسية
	8- خصائص الأحداث الضاغطة
	9- تطور الاهتمام
	10- اهتمام علماء النفس الضغوط
	11- مظاهر الصعوبات المنهجية المعرفية في دراسة ظاهرة الضغوط
	12- التناولات الإجرائية لمفهوم الضغط
	***الفصل الثاني :استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية**
	1- تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط
	2- مفهوم مواجهة الضغوط
	3- محددات المواجهة الفعالة
	4- مقومات تنفيذ استراتجيات ضغوط العمل
	5- بعض النماذج و النظريات المفسرة

6- أنواع استراتجيات المواجهة
7- تصنيفات استراتجيات المواجهة
8- بعض مقاييس أساليب مواجهة الضغوط
- خلاصة الفصل

الجانب الميداني

***الفصل الثالث :إجراءات الدراسة الميدانية**

- منهج البحث
- العينة و مواصفاتها
- أداة الدراسة
- متغيرات الدراسة
- الوسائل الاحصائية

***الفصل الرابع : عرض وتحليل النتائج ومناقشتها**

*عرض النتائج :

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأول
- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية
- مناقشة النتائج
- خلاصة عامة وتوصيات

قائمة المراجع

الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	الجداول
	الجدول رقم 1: أنماط استراتيجيات مواجهة الضغوط
	الجدول رقم 2: توزيع افراد العينة حسب الجنس
	الجدول رقم 3: توزيع العينة حسب الخبرة المهنية
	الجدول رقم 4 : توزيع أفراد العينة حسب الحالة العائلية
	الجدول رقم 5 : إستبانة استراتجيات مواجهة الضغوط
	الجدول رقم 6 :
	الجدول رقم 7 : استعمال الاستراتيجيات المعرفية بدلالة الجنس
	الجدول رقم 8: استعمال الاستراتيجيات الوجدانية بدلالة الجنس
	الجدول رقم 9: استعمال الاستراتيجيات الرياضية بدلالة الجنس
	الجدول رقم 10: استعمال الاستراتيجيات الاجتماعية بدلالة الجنس
	الجدول رقم 11:استعمال الاستراتيجيات حول معرفية بدلالة الجنس
	الجدول رقم 12: استعمال الاستراتيجيات الدفاعية بدلالة الجنس
	الجدول رقم 13 : استعمال الإستراتيجيات المعرفية بدلالة الخبرة
	الجدول رقم 14: يبين نتائج الاستراتيجيات المعرفية تبعا لمتغير الخبرة
	الجدول رقم 15: استعمال الاستراتيجيات الوجدانية بدلالة الخبرة
	الجدول رقم 16: دلالة الفروق في استعمال الاستراتيجيات الوجدانية بدلالة الخبرة
	الجدول رقم 17: استعمال الإستراتيجيات الرياضية بدلالة الخبرة
	الجدول رقم 18: دلال الفروق استعمال الإستراتيجيات الرياضية بدلالة الخبرة
	الجدول رقم 19 : الإستراتيجيات الاجتماعية بدلالة الخبرة
	الجدول رقم 20: دلالة الفروق استعمال الإستراتيجيات الاجتماعية بدلالة الخبرة
	الجدول رقم 21:الاستراتيجيات حول معرفية واستعمالها بدلالة الخبرة
	الجدول رقم 22: دلال الفروق استعمال الإستراتيجيات حول المعرفية بدلالة الخبرة
	الجدول رقم 23: الاستراتيجيات الدفاعية و استعمالها بدلالة الخبرة
	الجدول رقم 24: دلال الفروق استعمال الإستراتيجيات الدفاعية بدلالة الخبرة

الجدول رقم 25: استعمال الاستراتيجيات المعرفية بدلالة الحالة العائلية	
الجدول رقم 26:دلالة الفروق في استعمال الاستراتيجيات المعرفية بدلالة الحالة العائلية	
الجدول رقم 27: استعمال الاستراتيجيات الوجدانية بدلالة الحالة العائلية	
الجدول رقم 28 : دلالة الفروق في استعمال الاستراتيجيات الوجدانية بدلالة الحالة	
الجدول رقم 29: استخدام الاستراتيجيات الرياضية بدلالة الحالة العائلية	
الجدول رقم 30: دلالة الفروق في استعمال الاستراتيجيات الرياضية بدلالة الحالة العائلية	
الجدول رقم 31: استخدام الاستراتيجيات الاجتماعية بدلالة الحالة العائلية	
الجدول رقم 32: دلالة الفروق في استخدام الاستراتيجيات الاجتماعية بدلالة الحالة العائلية	
الجدول رقم 33: استخدام الاستراتيجيات حول المعرفية بدلالة الحالة العائلية	
الجدول رقم 34: دلالة الفروق في استخدام الاستراتيجيات حول المعرفية بدلالة الحالة العائلية	
الجدول رقم 35: استخدام الاستراتيجيات الدفاعية بدلالة الحالة المدنية	
الجدول رقم 36 : دلالة في لفروق استخدام الاستراتيجيات الدفاعية بدلالة الحالة المدنية	